

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОПЛАВА

**№26**

июнь 2019

цена:

**1,5 лари**

**Если “поплыл”**

**овал лица**

стр.36

**Легко ли вас**

**обмануть?**

стр.29

**Листовой салат**

**для мозга**

стр.14

**Как настроить**

**мужа на успех**

стр.18

**Дмитрий Борисов**

**Обо мне - пусть говорят!**

стр.20-21

**Диана Гурцкая**

стр.16-17

**“Моя ситуация - это моя жизненная история”**

# Цвет настроения –

## синий



Многогранный синий оттенок нравится многим. С ним можно создать как базовый комплект для работы, так и яркий образ для вечеринки.



### Романтичный образ

Собираетесь на свидание? Примерьте топ с крупным волнами и спущенным плечом, плиссированную юбку с нейтральной блузкой или приталенное платье в винтажном стиле с принтом в горошек. Все в синих тонах! Образ дополняют аккуратные украшения и сумка базового цвета.



### Что надеть в офис?

Если на работе не строгий дресс-код, смело добавляйте синие предметы гардероба к привычному комплекту. Смелые модницы могут выбрать костюмы василькового оттенка в клетку. Более утонченно будут смотреться платье прямого кроя или платье-футляр в голубых оттенках.

## ЖЕНЩИНУ-РЭПЕРА ВПЕРВЫЕ ВКЛЮЧИЛИ В ЗАЛ СЛАВЫ АВТОРОВ ПЕСЕН



Рэпер Мисси Эллиотт включена в американский Зал славы авторов песен (SHOF) в рамках юбилейной 50-й церемонии, передает ABC.

Эллиотт стала первой женщиной-рэпером, удостоенной этой награды. «Я хочу сказать одну вещь писателям и будущим писателям: не сдавайтесь», — цитирует слова исполнительницы издание. К Эллиотт по видеосвязи обратилась бывшая первая леди США Мишель Обама. Она поблагодарила артистку «за новаторскую музыку и защиту многих людей».

Ранее в SHOF среди исполнителей рэпа были избраны Jay-Z и Джермейн Дюпри в 2017 году и

2018-м соответственно.

Мисси Эллиотт — обладательница пяти премий «Грэмми» и единственная исполнительница рэпа, чьи шесть альбомов получили статус платиновых по версии Американской ассоциации звукозаписывающих компаний. Эллиотт принимала участие в записи песен Уитни Хьюстон, Дженет Джексон, Мэрайи Кэри, Лил Мо, Сиары, Destiny's Child и других.

Зал славы авторов песен — американская общественная организация, созданная в поддержку заслуженных композиторов и авторов популярных песен в США и подающих надежды молодых талантов.

**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕПИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,  
5.93-30-65-51,

Сертификат:  
серия TP №23134 (С)  
от 21.02.2005 г.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:  
**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**

Тел.: 5.93-200-223

**БУКИНИСТ КУПИТ СТАРИННУЮ КНИГУ  
ДО 1925 ГОДА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ЗА 1500 ЛАРИ.  
Журналы до 1945 года, плакаты.  
Кукол и игрушки (кроме меховых) до 1970 года.  
Тел.: 591-75-35-38**

## НАЗВАНЫ ЛУЧШИЕ СЕРИАЛЫ ПОЛУГОДИЯ

Портал Variety составил список лучших сериалов, вышедших в 2019 году. В перечень вошли 13 телешоу.

Кинокритики отметили вышедший в январе мини-сериал «Жизнь матрешки» (Russian Doll) с Наташей Лионн в главной роли, основанную на реальных событиях драму «Когда они нас увидят» (When They See Us), анимационное шоу «Тука и Берти» (Tusa & Bertie) и драматическую комедию «Барри» (Barry).

Также в списке — шоу о хореографе Бобе Фосси и танцовщице Гвен Вердон



«Фосси/Вердон» (Fosse/Verdon), драма «Городские истории» (Tales of the City), комедия «Другие двое» (The Other Two) и второй сезон сериала «Дрянь» (Fleabag). Помимо этого, в перечне указаны молодежная комедия PEN15, скетч-шоу «Я думаю, тебе стоит уйти с Тимом Робинсоном» (I Think You Should Leave with Tim Robinson), хоррор-драма «Притворство» (The Act), комедия об американце египетского происхождения «Рами» (Ramy), а также мини-сериалы «Особенный» (Special) и «Семейный брак» (State of the Union).

### ПЕДРО АЛЬМОДОВАРУ ВРУЧАТ ПОЧЁТНОГО «ЗОЛОТОГО ЛЬВА»

На 76-м Венецианском международном кинофестивале, который пройдёт с 28 августа по 7 сентября, Педро Альмодовару вручат почётный приз «Золотой лев Святого Марка» за вклад в кинематограф. Об этом сообщается на сайте Мостры.

«Я очень взволнован и польщен. У меня прекрасные воспоминания о фестивале в Венеции. Мой международный дебют состоялся здесь в 1983-м фильме «Нескромное обаяние порока». Это был первый



раз, когда один из моих фильмов приехал из Испании. Это было моё международное крещение и замечательный опыт. В 1988-м я вернулся на фестиваль с «Женщинами на грани нервного срыва» (лента получила награду за лучший сценарий — прим. ред.). Этот Лев станет моим домашним животным, вместе с двумя кошками, с которыми я живу. От всего сердца благодарю за эту награду», — поблагодарил организаторов смотра испанский режиссёр.

### ПИТЕРУ ДИНКЛЭЙДЖУ ИСПОЛНИЛОСЬ 50 ЛЕТ

11 июня отметил своё 50-летие популярный американский актёр и продюсер Питер Динклэйдж, прославившийся ролью Тириона Ланнистера в «Игре престолов».

Питер Хейден Динклэйдж родился 11 июня 1969 года в Морристауне (штат Нью-Джерси) в семье учительницы музыки и страхового агента. По окончании школы в 1987-м поступил в школу искусств в Беннингтоне (штат Вермонт), которую окончил в 1991-м. В кино дебютировал спустя несколько лет ролью Тито в картине Тома Дичилло «Жизнь в забвении». Обратил на себя внимание образом Финбара Макбрайда в «Станционном смотрителе».

Всего на счету Питера Динклэйджа 80 ролей в кино и на телевидении. Помимо «Игры престолов», его можно увидеть в таких



фильмах и сериалах, как «Маленькие пальчики», «Эльф», «Пёс с нами», «Я виновен!», «Части тела», «Смерть на похоронах»,

«Хроники Нарнии: Принц Каспиан», «Пенелопа», «Святой Джон из Лас-Вегаса», «Люди Икс: Дни минувшего будущего», «Пиксели», «Три билборда на границе Эббинга, Миссури» и «Мстители: Война бесконечности». Голос актёра можно услышать в мультфильмах «Ледниковый период 4: Континентальный дрейф», «Angry Birds в кино», «Angry Birds 2 в кино» и «Семейка Крудс 2», а также в видеоиграх The Chronicles of Narnia: Prince Caspian, Ice Age: Continental Drift - Arctic Games, Destiny, Game of Thrones: A Telltale Games Series и Ice Age Avalanche.

Обладатель 19 наград, среди которых «Золотой глобус», премия Гильдии киноактёров США, два «Спутника», три «Эмми» и другие. Женат на театральном режиссёре Эрике Шмидт.

### СКОНЧАЛСЯ РЕЖИССЕР «УКРОЩЕНИЯ СТРОПТИВОЙ» ФРАНКО ДЗЕФФИРЕЛЛИ

15 июня, в возрасте 96 лет, умер выдающийся итальянский режиссёр Франко Дзеффирелли, сообщает ANSA.

«Я никогда не хотел, чтобы этот день наступил. Франко Дзеффирелли ушёл сегодня утром. Один из величайших людей мировой культуры. Мы присоединяемся к боли его близких. До свидания, дорогой Мастер. Флоренция никогда не забудет тебя», — цитирует агентство мэра Флоренции Дарио Нарделлу.

Дзеффирелли скончался в своём доме в Риме на старой Аппиевой дороге. По словам его приёмных сыновей Пиппо и Лучано, в последние месяцы состояние здоровья маэстро, страдавшего серьёзной болезнью, ухудшилось. Режиссёра театра и кино, драматурга и художника похоронят на монументальном кладбище родной Флоренции после прощания на Капитолийском холме в Риме.

Джанфранко Корса Дзеффирел-



ли родился 12 февраля 1923 года во Флоренции в семье скромного торговца одеждой. Окончил Академию изящных искусств и университет, получив диплом архитектора. Во время войны отказался служить в муссолиниевской армии и ушёл в горы, к партизанам.

В 1946-м Дзеффирелли переехал в Рим, стал театральным художником и актёром в Театро дела Пергола, где познакомился с Лукино Висконти, на чьих картинах «Земля дрожит» и «Самая красивая» впоследствии работал художником и ассистентом режиссёра. В конце 60-х дебютировал в качестве кинорежиссёра, поставив «Укрощение строптивой» с Элизабет Тейлор и Ричардом Бёртоном. Наибольшую известность приобрёл благодаря киноадаптации шекспировской пьесы «Ромео и Джульетта» с Оливией Хасси и Леонардом Уайтингом. Всего на его счету 25 режиссёрских работ, среди которых «Брат Солнце, сестра Луна», «Иисус из Назарета», «Чемпион», «Бесконечная любовь», «Воробей», «Джейн Эйр», «Чай с Муссолини» и «Каллас навсегда». Обладатель 19 престижных наград, включая пять премий «Давид ди Донателло», две «Эмми», премию BAFTA и другие.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Как укрепить иммунитет

Залейте 1/2 стакана очищенных тыквенных семечек жидким медом и добавьте 2 ст. ложки коньяка. Принимайте натошак по 1 ст. ложке ежедневно не менее 3 недель. А на ночь приготовьте особый напиток. Залейте 1/2 ст. ложки сухих соцветий ромашки стаканом молока и доведите до кипения. Остудите до комнатной температуры, процедите, растворите 1 чайн. ложку меда и выпейте перед сном.



*Н. Власов.*

## Сон стал крепким и безмятежным

Месяц назад лишилась работы. Для меня это оказалось большим стрессом - плохо спала, начала срываться на домашних, настроение на нуле. Принимать антидепрессанты не хотела, слышала, что они вызывают привыкание. Поэтому решила обратиться за помощью к народным средствам. В «Семейном докторе» прочи-

тала о зверобое. Оказывается, это очень хороший антидепрессант. Его можно заваривать (1 ст. ложку травы на 1 стакан кипятка) и пить как чай по 1/4 стакана 3-4 раза в день с медом или сахаром. После того, как я начала пить этот напиток, настроение заметно улучшилось! Да и сон стал крепким и безмятежным.

*М. Волошина.*

## Так я лечила маму от давления

Может, поэтому и прожила она до 96 лет. Заливала 1 горсть скорлупок и перегоронок грецких орехов 1 л воды, кипятила 10 минут, пока вода не станет темной. Остужала, процеживала и давала маме по 1/2 стакана 1 раз в день. Эти же скорлупки просушивала и использовала до 3 раз в день. Отвар хранила в холодильнике. Так мама обходилась без таблеток.

*К. Сорокина.*



**Американские дерматологи не рекомендуют ежедневно купать детей. Лучше уж пусть принимают душ.**

## МЫТЬСЯ ЧАСТО ВРЕДНО

Большинство родителей заставляет своих чад принимать ванну ежедневно. Это, по мнению медиков, неправильно. Определенное количество бактерий на коже ребенка не опасно для здоровья, поэтому бороться с ними не нужно. Иммунитет должен сам справляться с опасными микроорганизмами. Детей в возрасте от 6

до 11 лет необходимо купать 2-3 раза в неделю, а мыть голову с шампунем 1-2 раза в неделю. Если волосы сухие или вьющиеся, то не чаще одного раза в 7-10 дней. После спорта, физических нагрузок или купания в море достаточно промыть волосы проточной водой без шампуня. Его можно заменить легким кондиционером. А вот

после посещения общественных бассейнов, открытых водоемов и при наличии неприятного запаха пота без хорошего душа не обойтись. Обязательно следите за тем, чтобы дети умывались утром и вечером.

Повзрослевшие девочки и мальчики после начала периода полового созревания должны принимать душ каждый день и мыть голову с шампунем, если волосы сальные. Приучите подростков умываться дважды в день - утром и вечером.

## Пригодится

☛ От кашля после простуды щепотку чабреца заливают стаканом кипятка, настаивают 15 минут и принимают по 1 ст. ложке за 10 минут до еды.

☛ Пить такой настой нужно при сухом кашле 3 раза в сутки 3-5 дней подряд.



## Знаете ли вы, что...

✓ Вакцинация от ротавирусной инфекции, известной в народе как желудочный грипп, снижает риск заболеть диабетом I типа. Такую любопытную связь выявили медики из Австралии. Напомним: вакцина вводится три раза по схеме с полутора до восьми месяцев жизни.

✓ Ученые из Лондона пришли к выводу, что пациентам с тревожностью и депрессией можно помочь без лекарств. Лучший способ - это... вязание. Исследование показало, что у людей, которые вяжут хотя бы дважды в неделю, улучшается настроение, качество сна и они становятся более спокойными.

✓ Обнаружена связь между сердечно-сосудистыми заболеваниями и развитием рака. Инсульт и инфаркт часто случаются за пять месяцев до постановки онкологического диагноза.

## Настойка шиповника на кусочке сахара

Атеросклероз отступит, если принимать такую настойку. Заполните пол-литровую бутылку на 2/3 измельченными плодами шиповника, залейте доверху водкой. Настаивайте 2 недели в темном месте, ежедневно взбалтывая, процедите и принимайте по 20 капель настойки на кусочке сахара 1 раз в день.



## Как снять спазмы сосудов головного мозга

Настойка перегородок грецкого ореха усмиряет атеросклероз и избавляет от спазмов сосудов головного мозга. Залейте 1 стакан измельченного сырья 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в темном месте при комнатной температуре, процедите. Принимайте по 10 капель, растворив в 1 ст. ложке воды, 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 10 дней. В течение года надо провести 3 таких курса.

## Пригодится

От насморка. Смешайте по 5 мл свежесжатого сока моркови и растительного масла (удобно делать при помощи шприца), добавьте несколько капель чесночного сока. Закапывайте в каждую ноздрю по 5 капель 3-5 раз в день.



Ежевика поможет нормализовать стул при диарее (поносе). Залейте 1 стаканом кипятка 1 чайн. ложку измельченных листьев растения, через 10 минут процедите и выпейте настой теплым маленькими глотками.

Чтобы снять отеки, выпейте натощак стакан минералки без газа. В течение дня - три, чашки зеленого чая. Ешьте весь день только огурцы - 1,5 кг разделите на равные порции.

Гастрит умиротмит мята. Залейте 10 г травы 1/2 стакана кипятка, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день.



## ПО КАКИМ СИМПТОМАМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО С ВАШИМ ОРГАНИЗМОМ НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ.

# У ТЕЛА СВОЙ ЯЗЫК

**Тело и разум нельзя разделить.** Неприятность на работе, произошла трагедия? И вам действительно стало физически плохо? Плохо до тошноты и болей в сердце... Разум и тело нельзя разделить. Они оказывают друг на друга взаимное влияние. Эмоции и мысли оказывают физическое воздействие на человеческое тело. Головная боль, увеличение веса, тошнота, тяжесть в желудке могут быть реакцией на гнев, печаль, неуверенность в себе и завтрашнем дне и другие неприятности. Но негативные эмоции не всегда причиняют вред. Они, скорее, предупреждают о том, что, если в жизни произошли какие-то изменения, надо адекватно на это реагировать. А проблемы начинаются, когда человек игнорирует свои чувства. Если он испытывает гнев, страх или печаль, но не пытается справиться с ними, негативные эмоции перерождаются в физиче-

ские недуги. Эмоции могут причинить вред сердцу, желудку, гормональной системе, и даже родить ребенка не получится.

**У вас слабая иммунная система.** Стоит кому-то чихнуть - вы тут же подхватываете простуду. Что за этим стоит? Возможно, это действительно так. У вас хронически слабый иммунитет из-за того, что вы сменили обстановку, работу или окружение. Часто человек болеет, потому что ему неспокойно с людьми, которые находятся рядом.

**Вы неделями находитесь в подавленном настроении.** Не спите по ночам, изнываете от тоски. Что за этим стоит? Депрессия. А она заразна. Скорее всего, вы проводите слишком много времени в обществе депрессивно настроенных людей. Это также может означать, что что-то в вашей жизни идет совсем не так, как хотелось бы.

**Пульсирующая головная боль.** Подумайте, что заставляет вас чувствовать себя так, словно вы бьетесь головой об стену? Скорее всего, ответ вы знаете.

**Ваш желудок остро реагирует на любую незнакомую или «неправильную» пищу.** Проблемы с желудком могут сигнализировать о недружелюбном окружении, слишком большой ответственности, которую вы взяли на себя, или о взаимоотношениях, которые разрушают вашу психику, а значит, и здоровье.

**Кожа - ваше слабое место.** На ней всегда прыщи, раздражение, экзема. Что за этим стоит? Слабая иммунная система, а это сигнализирует о том, что вы не чувствуете себя в безопасности.

**Лишний вес.** Вы пытаетесь сидеть на строжайшей диете, но все равно набрасываетесь на мороженое. Возможно, это реакция на травмирующие вас взаимоотношения, и вы пытаетесь выстроить стену из лишних килограммов.

**Л. Асламазян, терапевт, врач II категории.**

## Цветки одуванчика смешиваю с медом

Каждый год весной принимаю средство для оздоровления печени. Цветки одуванчика вместе со стеблями пропускаю через мясорубку. На 0,5 л массы добавляю 2 ст. ложки меда и перемешиваю. Закрываю банку крышкой и настаиваю 12 часов, время от времени перемешивая. Принимаю по 3 чайн. ложки снадобья с чашкой зеленого чая 2 раза в день: за полчаса до завтрака и за полчаса до сна. И так неделю. Потом делаю перерыв на 7 дней и повторяю лечение. После этого чувствую себя очень хорошо.

**P. S.** Одуванчик может вызвать послабление стула, его нежелательно принимать при дискинезии желчного пузыря,



а также при аллергическом дерматите и гриппе.

**И. Гончарова.**

## Много лет меня мучила шпора...

Хочу поделиться рецептом, как справиться с пяточными шпорами. Много лет мучил меня этот недуг. Чем только не лечилась - и примочками, и компрессами, даже скалку катала - толком ничего не помогало. Знакомая подсказала очень хороший рецепт. Оказалось, надо смешать мед и морскую соль в равных пропорциях. Смесью намазать распаренную после ванны пятку. Обмотать ее марлей, сложенной в два слоя, обернуть целлофаном и надеть сверху шерстяной носок. Под пятку положить грелку. Компресс держать до полного остывания грелки и спать, не снимая носка. Я лечилась так 10 дней, и с тех пор о шпоре больше не вспоминаю.

**С. Комарова.**

## Расшатались нервы?

→ Залейте 1 стаканом холодной воды 1 ст. ложку измельченной коры дерева вишни. Доведите до кипения, настаивайте 10 минут. Процедите и пейте по 1-2 стакана в день.

→ Для укрепления нервной системы неочищенное промытое, просушенное зерно овса измельчите в кофемолке. Засыпьте в термос и залейте кипятком (1 ст. ложка овса на 1 стакан кипятка). Настаивайте 12 часов, процедите и лейте в течение дня без ограничений.

→ При нервном возбуждении смешайте по 3 части цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы и 1 часть цветков ромашки. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 8 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды.

### Основные причины - остеохондроз и протрузии

При этом заболевании поражается седалищный нерв, который отвечает за движения и чувствительность нижней части тела. Невралгию седалищного нерва нельзя считать отдельным недугом. Ее нередко провоцируют острый остеохондроз пояснично-крестцового отдела, протрузия межпозвоночных дисков с последующим возникновением грыжи, повреждение позвоночного канала, которое ведет к его сужению, и даже беременность. Но основные причины - остеохондроз и протрузии. Они могут привести к механическому повреждению седалищного нерва. Резкие боли появляются из-за защемления нервных корешков спинного мозга, которые и формируют седалищный нерв.

### Боли при невралгии бывают разные

Все зависит от того, как сильно зажаты нервные корешки, а также от площади поврежденного участка. В редких случаях болезнь протекает практически бессимптомно, лишь изредка беспокоят незначительные боли. Болезненность - самый ранний симптом. Изначально боль проявляется как прострел в ноге, причем только в одной, и может быть разной силы -

Первые симптомы многие люди начинают ощущать уже после 40 лет. Провоцируют ишемию нижних конечностей атеросклероз и сахарный диабет. Оба заболевания напрямую влияют на кровоток во всем организме, и в том числе - в ногах. Мышцы просто перестают получать нужное количество питательных веществ и кислорода. Отсюда - все нарастающие боли и риск серьезных осложнений.

К сожалению, и это часто не заставляет обратиться к врачам. Между тем, существует простейший тест, который может еще до появления болей в ногах показать, что работа сосудов нарушена. Он называется лодыжечно-плечевой индекс. Для его проведения требуется лишь тонометр. Врач измерит давление на руках и ногах, а потом сравнит цифры. Если показате-

## Боль «стреляет» от крестца...

**Резкие боли отдают от крестца в конечность... Причиной их возникновения часто является невралгия седалищного нерва.**

от мгновенной до продолжительной и острой. Она начинается в области крестца и идет вниз, иногда доходя до голени и стопы. Нога в это время может онеметь на какое-то время и потерять чувствительность.

### Каковы еще симптомы невралгии?

- ✓ Боль в конечности при ходьбе и движении. Если систематически не лечиться, боль не проходит даже тогда, когда человек находится в неподвижном состоянии.
- ✓ В ноге бывает точечное покалывание или жжение. Эти ощущения блуждают по ноге.
- ✓ Появляются трудности с координацией движений. Человек старается перенести вес на здоровую ногу.
- ✓ Периодические боли в пояснице скорее являются отголоском боли, отдающей в ногу.

### Не навреди!

**Оперативное вмешательство проводится в исключительных случаях - при защемлении нервных окончаний или если не помогло никакое другое лечение.**

### Как лечиться?

- ✓ При подозрении на невралгию полезны прогревания области, где боль более сильная. Эту процедуру можно проводить и в домашних условиях. Вместо грелки можно использовать обыкновенную бутылку с горячей водой, песок или соль (их нагревают на сковороде и пересыпают в матерчатый мешочек).
- ✓ Медикаментозное лечение сводится к обезболиванию и устранению воспаления в самом нерве и окружающих тканях.
- ✓ Лечить невралгию седалищного нерва можно и с помощью блокирующих инъекций. В этом случае применяются достаточно сильные гормональные препараты, часто кортикостероиды. Врач назначает их при сильнейших болях и появлении спазмов.
- ✓ Нужный эффект могут дать грязи и минеральные ванны, но только после устранения обострения, иначе они только усилят боль. Это же касается и массажа.

**Б. Ненашева, невролог, врач высшей категории.**

**В мире с ней столкнулось более двухсот миллионов человек. У нас статистика тоже неутешительная. Даже те, кому могла бы помочь операция, часто не дожидаются ее и становятся инвалидами.**

## ИШЕМИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

ли, полученные на лодыжках, ниже, чем результаты замеров на плечах, это однозначный повод для консультации со специалистом.

Кроме того, если при ходьбе вы начали регулярно чувствовать боли в икрах, это тоже сигнал бедствия. В этом случае необходимо в первую очередь идти не к флебологу или неврологу, а к сердечно-сосудистому хирургу.

### Сам себе диагност

**Измерьте тонометром давление на руках и ногах. Если цифры на лодыжке ниже, чем результаты замеров на плечах, надо идти к врачу.**

Он проведет обследование и оценит работу артерий ног. При необходимости можно будет быстро начать лечение.

Все, что необходимо делать дальше, это принимать стандартные для этого диагноза препараты и периодически проходить осмотр у доктора. Первые результаты - уменьшение болей - станут заметны примерно через месяц. Более

точно оценить эффект помогает простой способ - измерение дистанции безболевой ходьбы. Врач предлагает пациенту походить по беговой дорожке и отмечает, какое расстояние он может пройти без неприятных ощущений. Проводится этот тест до лечения и через определенные промежутки после его окончания. При поражении артерий всем необходимо оставаться на связи со своими врачами и выполнять все их рекомендации.

**А. Началов, сосудистый хирург, доктор медицинских наук.**





**1. Инсульт может случиться после травмы головы, например сотрясения мозга при автомобильной аварии...** На самом деле. Это легкая травма, и она не спровоцирует инсульт. А вот тяжелые травмы, которые сопровождаются кровоизлиянием в мозг, могут закончиться геморрагическим инсультом. Во время травмы лопаются сосуды и заливают головной мозг. Будьте начеку! Если во время травмы или

### ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА И ОПЕРАЦИИ В ОРГАНИЗМЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ - АВТОМАТИЧЕСКОЕ СГУЩЕНИЕ КРОВИ.

после нее человек потерял сознание или память, это всегда повод для обследования. Нужно сделать компьютерную или магнитно-резонансную томографию головного мозга. Она покажет, было ли кровоизлияние, появились ли внутричерепные гематомы. Эти состояния нуждаются в обязательном лечении. Иначе потом они могут серьезно осложнить человеку жизнь.

**2. Причиной инсульта может быть запущенный шейный остеохондроз.** На самом деле. Напрямую о такой взаимосвязи говорить нельзя. Однако нарушения в позвоночнике могут привести к развитию спинального инсульта. Это более редкая ситуация, чем инсульт головного мозга, но он может произойти. Например, межпозвоночные грыжи могут сдавливать сосуды, питающие спинной мозг, и тем самым нарушать кровообращение. Спинальный инсульт - это тоже весьма тяжелый недуг,

### ПОЧЕМУ ТРАВМА, ЛЮБАЯ СЕРЬЕЗНАЯ ОПЕРАЦИЯ ИЛИ ДАЖЕ ПЕРЕЛОМ КОСТИ ПОВЫШАЮТ РИСК ИНСУЛЬТА?

## После травмы - инсульт...

который требует быстрой госпитализации и продолжительного лечения. Всегда обращайтесь к врачу, если почувствовали онемение в ногах. Если ноги не ощущают перепада температур, стали менее чувствительны к боли. Если стало трудно удерживать естественные физиологические отправления. При

острой боли в спине вызывайте скорую помощь.

**3. Инсульт у женщин могут провоцировать оральные контрацептивы и заместительная гормональная терапия.** На самом деле. Сами по себе препараты половых гормонов не вызывают инсульт. Наоборот, женские гормоны эстрогены защищают сосуды от развития гипертонии и атеросклероза. Поэтому до 45-50 лет у дам инсульты бывают нечасто. Но к менопаузе уровень эстрогенов начинает снижаться, и женские сосуды становятся более уязвимыми. Поэтому врачи могут назначать дамам дополнительный прием минимальных доз гормонов. В том числе для профилактики инсультов и инфарктов в постменопаузе. Однако на момент такого назначения у женщины не должно быть серьезных проблем с сосудами и она не должна курить.

Другое дело - инсульт у молодых женщин. Главные причины здесь - наследственные

нарушения свертывания крови. Это называется тромбофилией. Так бывает при антифосфолипидном синдроме и аутоиммунном заболевании васкулите.

Предрасположенность к тромбофилиям сегодня можно выявить по генетическим анализам крови и отслеживать с помощью анализа на свертываемость крови - коагулограммы. В случае с такими нарушениями кровотока прием контрацептивов может сыграть плохую роль. Гормональные препараты сгущают кровь. Если у женщины есть предрасположенность к тромбозам, то риск ишемического инсульта повышается. Правда, низкие дозы гормонов не так влияют на риск инсульта.

**4. Инсульт часто случается после операции или перелома кости.** На самом деле. Когда у человека происходит тяжелая травма - пе-

### ПОСЛЕ ВЫПИСКА ПАЦИЕНТУ, КАК ПРАВИЛО, НАЗНАЧАЮТ АНТИАГРЕГАНТЫ В ТАБЛЕТКАХ. ИХ ВАЖНО ПРИНИМАТЬ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА СОХРАНЯЕТСЯ ОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ.

релом или операция, в организме включается защитный механизм - автоматическое сгущение крови. Это препятствует обильной потере крови, поэтому после оперативных вмешательств в больницах людям вводят специальные лекарства, которые разжижают кровь и препятствуют образованию тромбов. После выписки пациенту, как пра-

вило, назначают антиагреганты в таблетках. Их важно принимать до тех пор, пока сохраняется опасность. Отменять препараты надо постепенно и под контролем врача. Если не соблюдать этих условий, риск развития инсульта и инфаркта не исключается.

**5. Если человек перенес инсульт, позже может случиться инфаркт.** На самом деле. К сожалению, это возможно. Риск повторного инсульта, а также инфаркта миокарда и венозного тромбоза повышается. Поэтому, после однажды перенесенного заболевания, важно находиться под наблюдением врача. И постоянно, иногда всю жизнь, принимать препараты для профилактики. Это могут быть лекарства для снижения артериального давления, разжижения крови, для контроля за уровнем холестерина в крови. Выбор препаратов зависит от того, что за инсульт случился. Если грамотно заботиться о своем здоровье, опасных осложнений не будет.

**6. Чтобы не было инсульта, надо ежедневно принимать аспирин.** На самом деле. Препараты аспирина назначаются доктором по определенным показани-

ям. Что способствует развитию инсульта?  
 ✓ Возраст женщины старше 50, мужчины - старше 45 лет;  
 ✓ повышенное артериальное давление;

✓ сердечная недостаточность;  
 ✓ болезни, сопровождающиеся образованием кровяных тромбов;  
 ✓ сахарный диабет;  
 ✓ длительный стаж курения. Курение увеличивает риск развития инсульта.

**А. Воронова, хирург, специалист по сосудам, врач высшей категории.**

# КАК РАСПОРЯДОК ДНЯ ВЛИЯЕТ НА САМОЧУВСТВИЕ?

**Человеческий организм живет по собственным внутренним часам. Зная особенности его ритма, можно влиять на самочувствие.**

**В** 2017 году американские ученые получили Нобелевскую премию за то, что объяснили механизм внутренних часов организма, которые управляют поведением, настроением и даже гормональным фоном человека.

## Главные ритмы организма

Циркадные ритмы - внутренние биологические ритмы организма с периодом 24 часа - синхронизируются с окружающей средой и регулируют деятельность организма, исходя из полученных данных. Именно они вызывают всплески энергии, работоспособности или, наоборот, сонливость. Такие ритмы есть не только у человека, но и у животных, растений и даже бактерий.

«Главный штаб» циркадных ритмов находится в передней части гипоталамуса и называется супрахиазматическое ядро (СХЯ). От сетчатки глаза СХЯ получает информацию об освещенности окружающей среды, затем настраивает нейроны, и они посылают импульсы для осуществления процессов в организме.

## Жизнь по часам

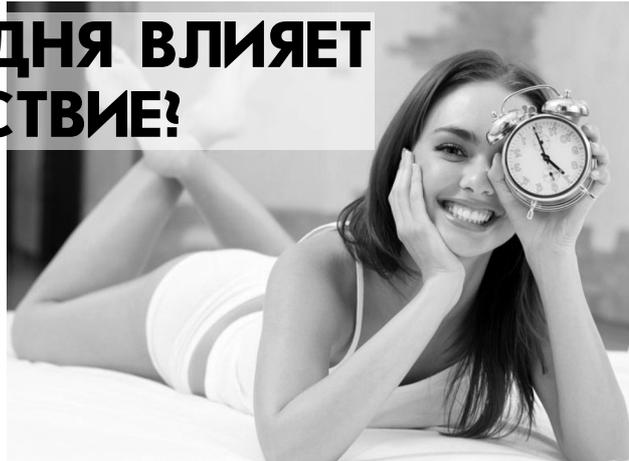
Вечером все процессы замедляются: организм готовится ко сну. За несколько часов до рассвета, наоборот, они ускоряются: разгоняется кровообращение, повышается температура - тело готовится к пробуждению. Если в это время человек только ложится спать, например после бурной вечеринки, происходит сбой.

Циркадные ритмы влияют не только на режим сна и бодрствования, но и на все органы и процессы. Вы можете отследить это, понаблюдав за собой в течение некоторого времени.

Например, с 6:00 до 8:00 пробуждается толстый кишечник, а желудок проявляет максимальную активность в 8:00-9:00, поэтому именно в это время чаще всего возникают позывы в туалет. В 4:30 температура тела опускается до минимума, и человек может проснуться от озноба. В 9:00-11:00 активируются защитные функции организма, энергия концентрируется в поджелудочной железе и селезенке. В это время лучше воздержаться от приема лекарств и дать иммунитету «поработать» самостоятельно. Пик внимательности наблюдается с 10:00 до 12:00. А долговременная память наиболее активна к 15:00 - это время идеально для обучения и выполнения важных дел.

## Внутренний распорядок

На ритм «сон - бодрствование» особое влияние оказывают гормоны мела-



тонин, кортизол, а также колебания давления и температуры тела.

Активная выработка мелатонина, ответственного за засыпание, начинается в 21:00 и продолжается примерно до 5:00. Максимальный уровень кортизола - гормона пробуждения - наоборот, приходится на утро, около 8:00, а к вечеру начинает снижаться. Следовательно, ложиться спать лучше не позже 22:00, а вставать - не позже 7:00, чтобы хорошо себя чувствовать.

Старайтесь соблюдать распорядок дня - просыпаться, готовиться ко сну, принимать пищу и заниматься спортом в одно и то же время. Тяжелую калорийную и сладкую пищу лучше принимать в первой половине дня, так как утром усиливается гликемический метаболизм и запускается выработка инсулина.

Днем, когда светло, больше времени прово-

дите на свежем воздухе. Ночью же, наоборот, блокируйте любые источники света, потому что свет - особенно голубой и зеленый - тормозит выработку мелатонина. Наиболее восприимчивы к подавлению выработки этого гормона люди со светлыми глазами. Если вы относитесь к их числу, лучше на время сна надевать на глаза специальную маску, блокирующую свет.

Настроить ритмы организма можно также с помощью некоторых продуктов. Например, вишневый сок способствует лучшему засыпанию, так как содержит мелатонин. Этот гормон также имеется в рисе, кукурузе, грецких орехах.

## “Отосплюсь в выходной”! Это вредно!

Одним из сбоев в работе биологических часов является джетлаг - расхождение циркадного ритма с природным из-за смены часовых поясов. Это явление неопасно, если не становится нормой. А вот «социальный» джетлаг - привычка по выходным поспать подольше - может серьезно подпортить жизнь. Ученые выяснили, что любители долгого сна в выходной день пьют больше кофе и имеют проблемы с лишним весом.

### ЗНАЯ ОСОБЕННОСТИ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ, МОЖНО ГРАМОТНО ПЛАНИРОВАТЬ ДЕНЬ





## ОТКРЫТОЕ ОВАЛЬНОЕ ОКНО: ПОРОК СЕРДЦА ИЛИ ОСОБЕННОСТЬ МАЛЫША?

Часто после выслушивания сердечка малыша и проведения УЗИ сердца педиатр ставит ребенку диагноз открытое овальное окно. Все, что связано с сердцем и дефектами в нем, очень пугает родителей. Они с ужасом думают: «У него порок сердца! Что делать?!» Спешим успокоить взрослых: в большинстве случаев это безопасно, не требует лечения и, тем более, операции.

### Откуда взялось это окно?

Это особое анатомическое образование сердца, которое формируется еще во внутриутробном периоде. Процесс кровообращения у ребенка в течение 9 месяцев осуществляется так, чтобы кровь не проникала в легочный круг кровообращения. Поэтому, кровь через открытое овальное окно и Боталлов проток протекает по сердцу плода в обход легких. И все питательные вещества с кислородом ребенок получает из сосудов плаценты.

Овальное окно – это образование в области левого и правого предсердий, благодаря которому происходит сброс крови. Кровь из овального окна передается для обеспечения плечеголовной области, обеспечивая нормальное питание мозга. При рождении ребенок делает первый вдох. В этот момент легкие расправляются, и кровь устремляется из правого желудочка в легочный круг. При этом отпадает необходимость в кровообращении через эти отверстия, и они начинают закрываться. Это происходит с помощью специального клапана. Он захлопывает отверстие на всю оставшуюся жизнь. Овальное окно постепенно зарастает соединительной тканью и полностью исчезает. Маленькое сердечко по своему строению становится похожим на взрослое.

### Что может быть не так?

Полноценное взрослое формирование сердца происходит в пер-

вые пару месяцев жизни малыша. Но иногда этот процесс затягивается до двух лет - это считается вариантом нормы. Однако у некоторых детишек отверстие закрывается не полностью или может не закрыться

**✓ ЧЕМ СИЛЬНЕЕ НЕДОНОШЕННОСТЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РОЖДЕНИЯ МАЛЫША С ОТКРЫТЫМ ОВАЛЬНЫМ ОКНОМ.**

**✓ С ТАКИМ ПОРОКОМ СЕРДЦА РОЖДАЮТСЯ ДЕТИ У КУРЯЩИХ И УПОТРЕБЛЯЮЩИХ АЛКОГОЛЬ ЖЕНЩИН.**

совсем. Формируется своеобразный порок сердца, при котором клапан может снова открываться. Тогда у ребенка формируется открытое овальное окно. Бывает, что окно не закрывается, как положено, у недоношенных детей. Причем, чем сильнее эта недоношенность, тем больше вероятность рождения малыша с открытым овальным окном. С таким пороком сердца рождаются дети у курящих и употребляющих алкоголь женщин. Из-за плохой эко-

**ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ – ОДЫШКА, УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ, СИНЮШНОСТЬ В ОБЛАСТИ НОСОГУБНОГО ТРЕУГОЛЬНИКА ИЛИ, НАОБОРОТ, ЕГО РЕЗКАЯ БЛЕДНОСТЬ.**

логии, наследственности, химической интоксикации клапан, который должен закрывать овальное окно, формируется меньше самого от-

верстия. Он не может полностью его закрывать.

### Как такой порок сердца влияет на жизнь?

Насколько это опасно? Обычно врачи спешат успокоить родителей и объясняют, что у большинства детей наличие открытого овального окна несколько не влияет на жизнь и здоровье. Если отверстие небольшое, его даже не считают за истинный порок сердца. Это не сказывается на работе сердца и сосудов и не нарушает кровообращения. «Но разве это не порок сердца, который нужно оперировать?» - самый частый вопрос об открытом овальном окне. Нет, это не совсем порок сердца, а небольшая аномалия в строении сердца. Большинство из малышей растут и развиваются обычно, не подозревая о своей проблеме и не принимая никаких лекарств.

### Как овальное окно становится проблемой?

Если у ребенка открытое овальное окно - не единственная проблема и сопровождается другими болезнями сердечно-сосудистой системы. В таких случаях физические нагрузки или кашель, плач, крик могут вызвать у малыша сброс крови справа налево. При этом кровь напрямую уходит в левый отдел, обходя легкие. Такое состояние открытого овального окна называют функционирующим открытым овальным окном. Бывают и бо-

лее серьезные варианты, когда овальное окно открыто всегда, так как есть дефекты перегородки или она полностью отсутствует. В таком случае открытое овальное окно рассматривают как аномалию, она переходит в разряд серьезных патологий. Особенно, если размеры дефектов превышают 5-7 мм. Тогда возможны нарушения кровообращения у малыша или серьезные осложнения вплоть до возникновения инсульта.

### По каким признакам можно заподозрить беду?

Если ребенок сразу родился с открытым овальным окном, родители должны обращать внимание на признаки, указывающие на нарушение кровообращения. Тревожные сигналы - проявления одышки, учащенное сердцебиение, синюшность в области носогубного треугольника или, наоборот, его резкая бледность. Необходимо обращать внимание на аппетит и набор веса малыша. Эти признаки косвенные и не обязательно служат признаками открытого овального окна. Нелишним будет проконсультироваться у педиатра и прослушать малышу сердечко. Но окончательный диагноз ставится после эхокардиографии и ультразвукового исследования сердца.

### Об операции: насколько она опасна?

Если дефект не очень большой и не влияет на жизнь и здоровье ребенка, кардиолог посоветует только наблюдать за малышом. Он считается абсолютно здоровым. Определяя тяжесть дефекта, врач принимает во внимание объем сброса крови, степень нарушения работы сердца и ток крови по сосудам. Если малыш развивается нормально, при незначительном сбросе обычно выбирают выжидательную тактику. Дефект может закрыться по мере роста сердца. Если нужна операция, сегодня ее проводят легко и чаще всего не на открытом сердце, а через бедренную вену катетером. После операции малыш быстро восстанавливается, но водолазом или космонавтом он не станет. А в остальном это будет обычный ребенок.

**А. Алаян, детский кардиолог, врач высшей категории.**

## О гриппе

✓ 5-7 дней длится грипп без осложнений, но еще 2-3 недели может сохраняться мышечная слабость, головные боли, утомляемость.

✓ Большой заразен с первых часов заболевания и до 5-7-го дня болезни.

✓ 1-2 дня вирус гриппа уже живет в организме человека, но симптомов болезни еще нет.

## Малыш плохо спит

**?** У меня очень активный ребенок. Он много двигается, но при этом плохо спит. Слышала, что в таких случаях помогают успокаивающие ванны и массаж. Как правильно купать малыша и делать успокаивающий массаж?

**Ирина Н.**

Ванны и массаж - неотъемлемая часть особого вечернего ритуала, который имеет немаловажное значение для быстрого засыпания и крепкого сна. Желательно выполнять его каждый день в одном и том же порядке. Например, за час-полтора до сна позвольте ребенку успокоиться, ограничьте активные физические нагрузки. Потом перейдите к массажу и гимнастике, которые являются подготовкой к купанию и представляют собой поглаживания и разминания. Затем искупайте ребенка в большой ванне с постепенным снижением темпе-

ратуры. После этого малыша нужно одеть. Совсем маленьких детишек надо обязательно покормить перед сном, а деткам постарше можно предложить стакан кефира. Поставьте медленную музыку, спойте колыбельную или почитайте любимую сказку. Выключите или приглушите свет и позвольте малышу заснуть самостоятельно. Как правило, такие нехитрые действия, которые надо выполнять постоянно и в определенной последовательности, позволят вам и ребенку забыть о проблемах со сном.

**О. Глебова, врач-педиатр.**

### Полезно знать

❁ Случился вывих или растяжение связок? Белок яйца разотрите с мукой и добавьте десертную ложку спирта. Все перемешайте и нанесите бальзам в виде компресса на больное место. Компресс плотно зафиксируйте и держите 15-20 минут. Курс - до улучшения состояния.

❁ Фруктовое слабительное от запоров. Пропустите через мясорубку 1 лист алоэ, по стакану инжира, кураги и чернослива без косточек. Перемешайте и добавьте 100 г меда. Разбавьте фруктовое слабительное 1/2 стакана теплой воды и принимайте вечером по 1 ст. ложке. В сложных случаях - 3 раза в день после еды.

❁ Газы в кишечнике? Вскипятите стакан воды, разведите в нем 1 чайн. ложку меда и столько же полынного порошка (растолченные сухие листья полыни). Настаивайте полчаса. Пейте утром по 1 ст. ложке.



## ТЫКВА В НАШЕЙ СЕМЬЕ - ПЕРВАЯ ПОМОЩНИЦА

Я готовлю из нее множество блюд. Еще обожаю смесь тыквенного сока и яблочного - это лучшее средство профилактики анемии. Помню, 15 лет назад, во время беременности, я ела понемногу тушеную тыкву от токсикоза. Поделюсь рецептом, который очень любят в моей семье. Обжариваю луковицу на растительном масле. В эту же сковороду насыпаю 500 г нарезанной на кубики тыквы. Обжариваю на маленьком огне около 5 минут. Добав-

ляю соль, перец, 1 чайн. ложку сахара, столько же порошка корицы и 1 ст. ложку изюма. Накрываю плотно крышкой и готовлю, пока тыква и изюм не станут мягкими. Иногда кусочки тыквы переворачиваю. Перед подачей к столу посыпаю кедровыми орешками. Это сытное блюдо, но хорошо усваивается. Польза в нем огромная, потому что тыква с луком и изюмом содержат пищевые волокна и полезные микроэлементы.



**И. Мокашева.**

## Пища лечит

### О кабачках

✓ Мы привыкли называть кабачок овощем, но на самом деле он, как и томат, относится к категории ягод!

✓ Во многих странах свежие молодые кабачки кладут в салаты вместо огурцов, причем не очищая от кожуры.

✓ Особым деликатесом на Средиземноморском побережье считаются цветки цукини - их подают на гарнир к мясу, добавляют в салаты, едят как цукаты.

✓ Кабачки в Европе долгое время выращивали исключительно как декоративные растения из-за больших и ярких цветов.



## ПРИ ДИСКИНЕЗИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Правильно питаться очень важно, так как пища может способствовать и образованию, и выделению желчи.

Прежде всего питание должно быть регулярным, частым (5-6 раз в день), желательна - в одно и то же время. Последний прием непосредственно перед сном. Это способствует своевременному опорожнению желчных путей, устраняет застой желчи.

✿ Из рациона **исключаются** алкоголь, газированная вода, копченые, жирные, острые, жареные блюда и приправы, поскольку они могут вызвать спазм желчного.

✿ **Не рекомендуются** блюда и бульоны 2-3-дневной давности, лучше есть

свежеприготовленную пищу в теплом виде.

✿ При гипотонии желчного пузыря с нарушенным выделением желчи хорошо переносятся некрепкие мясные бульоны, уха, сливки, сметана, растительное масло, яйца всмятку. Рекомендуется употреблять растительное масло по 1 чайной ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды 2-3 недели, так как оно стимулирует сокращение желчного.

Для предотвращения запоров в рацион включают блюда, способствующие опорожнению кишечника: морковь, тыкву, кабачки, чернослив...

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Хороший эффект оказывают отруби - 1 ст. ложку заваривают крутым кипятком и в виде кашицы добавляют к гарнирам. Дозу отрубей увеличивают до тех пор, пока стул не нормализуется.

✿ При гипертонических дискинезиях максимально ограничивают животные жиры, растительные масла, наваристые бульоны, холодные газированные напитки, пиво, так как они стимулируют сокращение желчного. Перед едой полезно пить травяные желчегонные сборы.

**М. Куземкина, диетолог, врач I категории.**

## Доктор клубника

→ Для расширения кровеносных сосудов 3 чайн. ложки измельченных листьев клубники залейте 1 стаканом воды, кипятите 5 минут. Настаивайте 30 минут и пейте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за полчаса до еды.

→ Чтобы нормализовать давление, 2 ст. ложки высушенных листьев клубники в термосе залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2-3 часа и пейте по 1/2 стакана в течение дня.

→ Высушенные хвостики клубники можно добавить в чайную заварку или заваривать их отдельно. Такой чай успокаивает нервы не хуже, чем мятный.

→ При гастрите, язвенной болезни, колите 1 ст. ложку листьев и корней клубники залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут, процедите. Принимайте по 1/2 ста-

кана 2 раза в день.

→ **Беспокоит экзема?** Разомните ягоды клубники, кашлицу выложите на марлю и положите на больное место.

→ Для улучшения работы печени полезно каждый день выпивать по стакану клубничного сока утром натощак.

→ При анемии регулярно пейте клубничный коктейль. Смешайте в блендере 250 мл натурального йогурта и 0,5 кг свежей клубники.



## Как я избавился от язвы желудка с помощью народного рецепта

Болезнь эта мучила меня давно. И тот, кому пришлось с ней столкнуться, знает, какие бывают боли - ничего делать не хочется. Однажды разговорился с соседом по лестничной площадке, и он рассказал, как сам вылечил у себя язву с помощью народного рецепта. Я решил попробовать и не пожалел об этом. Смешал сок свеклы, моркови, алоэ, редьки (по 100 г каждого).

Добавил по 100 г сливочного масла, меда, спирта и измельченного репчатого лука. Всю эту гремучую смесь поместил в стеклянную банку (по рецепту надо глиняный горшок, но у меня его нет) и сверху залепил тестом. Саму банку обернул покрывалом и поставил на теплую батарею. Держал там 1,5 суток. (Если лекарство готовится в горшке, то его можно потомить часа два в еле теплой духовке.) После открыл банку и начал принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Смесь надо хранить в холодильнике. Я принимал ее около двух месяцев. Даже не заметил, когда прошли боли. Еще месяца через два решил сходить к врачу провериться. Гастроскопия показала, что язвы больше нет.

**И. Скороходов.**

## РОЗМАРИН ДЛЯ СЕРДЦА

В розмарине содержатся вещества, успокаивающие нервную систему, а также целый букет антиоксидантов - главных борцов с преждевременным старением. Эта трава полезна для сердечников. Она укрепляет кровеносные сосуды и защищает организм от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Как приправа розмарин подходит к любым блюдам, кроме рыбных.



По статистике, около 20% мирового населения страдают от аллергии на пыльцу растений. Если вы входите в их число, примите меры!

## Поллиноз начался!

**П**оллиноз, или сезонная аллергия, - это не болезнь, а особенность иммунитета, при котором он воспринимает пыльцу как вредоносный вирус и старается вывести ее из организма.

### Пусковой механизм

Аллергия может развиваться на фоне ослабления иммунитета, например, после тяжелой болезни или агрессивной медикаментозной терапии. Влияние также оказывают вредные привычки и экологическая обстановка в конкретном регионе. В некоторых случаях предрасположенность к поллинозу продиктована наследственностью. Так, у матери с реакцией на пыльцу вероятность рождения ребенка-аллергика составляет 25-30%, а у отца - 20-25%. Если аллергией страдают оба родителя, вероятность рождения ребенка с поллинозом увеличивается до 50%.

Пик сезонной аллергии приходится на весну и осень. Весной аллергеном является пыльца деревьев. В апреле цветут самые агрессивные аллергены - ольха и береза. Пыльца березы может разноситься на многие километры, часто избирая «транспортным средством» тополиный пух, который сам по себе не является аллергеном. К концу мая обострение аллергии на пыльцу деревьев проходит.

Летом может появиться сезонная аллергия на пыльцу луговых трав и злаковых растений.

В сентябре цветут амброзия и сорные травы - полынь, лебеда и другие. Также осенний поллиноз могут вызвать споры грибов.

### У меня поллиноз?

Наиболее частым симптомом сезонной аллергии является насморк, который сопровождается слезоточивостью глаз, чиханием и зудом слизистой. Может появиться заложенность ушей, першение в горле, онемение языка. Реже - покраснение участков кожи. Все это сопровож-

дается общей слабостью, возможны головокружения.

В некоторых случаях появляются тошнота и боль в животе, немного повышается температура (максимум до 37,5 градусов).

В самых тяжелых случаях может появиться осложнение в виде отека Квинке. Если носоглотка начала стремительно отекать, а дыхание становится затрудненным, срочно вызывайте скорую!

Определить «свой» аллерген можно лишь в кабинете аллерголога. Врач проведет кожное обследование и тест. На предплечье делается несколько маленьких надрезов и в каждый наносится капля аллергена. Если в какой-то из царапин появились покраснение и отек - тест положительный.

Еще один способ выявить аллерген - сдать кровь из вены на специфический иммуноглобулин.

### Во время обострения

На период цветения растения-аллергена лучше всего уехать подальше от места его распространения. Если такой возможности нет, подготовьтесь к сезону цветения заранее.

**1.** Принимайте антигистаминные препараты. Выписать их должен врач-аллерголог. Важно понимать, что они не лечат аллергию, а только снимают симптомы, подавляя производство организмом гистамина.

**2.** Возвращаясь домой, переоденьтесь в домашнюю одежду. Старайтесь чаще ее менять, чтобы она оставалась свежей. Уличную по возможности чистите или стирайте.

**3.** В сухую теплую погоду симптомы аллергии проявляются ярче, поэтому, по возможности, выходите на улицу вечером или после



дождя. Время суток тоже имеет значение: наибольшая концентрация пыльцы в воздухе утром (с 6 до 10 ч.) и вечером (с 18 до 20 ч.).

**4.** Во время обострения поллиноза лучше исключить из рациона продукты с белком, схожим по составу с пыльцой. Так, если у вас аллергия на пыльцу березы, похожая реакция может возникнуть на яблоки и персики. При непереносимости пыльцы деревьев на время исключите из рациона орехи, огурцы, малину, киви, помидоры, укроп. Если есть аллергия на сорные травы, скажите «нет» арбузу, дыне, кабачкам, баклажанам, семечкам. Аллергикам с реакцией на злаковые стоит отказаться от хлеба, пшеницы и ее производных, цитрусов, клубники, кофе.

✓ В качестве БАД аллергикам полезно принимать рыбий жир. Он укрепляет клеточные оболочки и препятствует прониканию в клетку гистамина.

Период цветения	Растения-аллергены
Конец марта – начало апреля	Лещина, ольха
Апрель-май	Береза, ива, тополь, клен, дуб
Июнь-июль	Люцерна, злаковые
Июль-сентябрь	Амброзия, полынь

**СРОКИ ЦВЕТЕНИЯ МОГУТ СМЕЩАТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕГИОНА И ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ**

Сезонная аллергия не всегда проявляется с рождения, но чаще всего впервые дает о себе знать до 20 лет.

Ученые доказали, что листовой салат поднимает иммунитет, стимулирует работу мозга, улучшает общее самочувствие и даже является профилактикой онкологических заболеваний!



## Листовой салат для мозга и не только

### Кресс-салат для свидания

Кресс-салат - отличный афродизиак. В Марокко из него делают «любовный напиток», а итальянцы перед свиданием едят пасту с этим растением. Кроме этого, кресс-салат содержит много фитонутриентов - веществ, препятствующих развитию

онкологии. Он успокаивает нервную систему, снимает головную боль, а регулярное употребление его в пищу нормализует выработку гормонов и повышает энергетический уровень.

Людям с болезнями желудка, почек, гипертонией перебарщивать с кресс-салатом не стоит.

### Шпинат сделает кости крепкими

Шпинат не зря получил прозвище «король овощей». Он содержит около 60% суточной нормы витамина С и более 400% витамина К, который способствует укреплению костей.

Шпинат полезно употреблять мужчинам для улучшения потенции, а также подросткам на стадии гормональной перестройки. Однако в шпинате содержится много оксалатов. В одной тарелке - около 200 мг. В небольших дозах (до 50 мг) это вещество безвредно, но его переизбыток способствует формированию камней в почках.

### Мангольд незаменим при диабете

Это подвид свеклы, у которого в пищу идут не корни, а листья. Его можно добавлять в закуски, использовать как гарнир, заправлять им супы и борщи.

Мангольд содержит много витаминов С и Е, цинка, железа, селена. Салат идеален для диабетического питания: он снижает уровень сахара в крови. А еще мангольд улучшает репродуктивные функции, облегчает самочувствие в период климакса.

Но есть и противопоказания: варикоз, желчнокаменная и мочекаменная болезни, повышенная свертываемость крови.

### Фриссе:

#### сильный иммунитет

Один из видов салатного цикория - фриссе - сначала был популярен во Франции, а теперь и в России. Его регулярное потребление снижает вероятность простудных заболеваний, ускоряет заживление угревой сыпи, предупреждает появление атеросклероза.

При выращивании фриссе искусственно ограничивают поступление света, поэтому в растении накапливается интибин - вещество, повышающее количество кровяных телец. В кулинарии фриссе сочетают с морепродуктами, беконом, сыром.

### Ромен: долой «вредный» холестерин!

Сочный, хрустящий, ярко-зеленый снаружи и беловатый внутри: без ромена невозможно приготовить ни классический греческий салат, ни настоящий «Цезарь».

Одна порция ромена содержит 40% суточной нормы витамина С и около 100 мг витамина К.

Салат нормализует давление, выводит «вредный» холестерин, выравнивает кислотно-щелочной и водный балансы и даже способствует избавлению от бессонницы. Его рекомендуют употреблять людям с высоким давлением.

**З**еленые салаты отныне присутствуют не только в рационе худеющих. Их ассортимент настолько разнообразен, что каждый сможет найти свой полезный фаворит.

### Руккола - лучший друг худеющих

Рокет-салат, горчичная трава, эрука - это все самая обычная руккола, которая уже успела полюбить россиянского потребителя. Она сочетается почти со всеми продуктами - мясом, овощами, бобовыми, сыром. Рукколу добавляют в рыбные блюда, чтобы избавиться от специфического запаха.

Руккола пригодится тем, кто на диете: она не только «разгоняет» обмен веществ, но и способствует сжиганию жира. Содержание противораковых клеток в ней больше, чем в брокколи. Витамин К в рукколе способствует лучшему усвоению кальция, поэтому в салат с этой травой часто добавляют пармезан, фету и другие виды сыра.

Руккола помогает восстановиться после родов и стимулирует выработку молока.

✓ Во время беременности рукколу следует употреблять с осторожностью: салат повышает тонус матки.

# Отдыхай!

Убийца на Руси	Лотерейная удача							Вновь выделенный вирус	Японская головоломка	Надувной атрибут рыбака
	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Вовочка, ты кого больше слушаешь, папу или маму?</p> <p>- Маму!</p> <p>- А почему?</p> <p>- Она говорит больше.</p>				Компонент тротила					
					Птичка на спине буйвола	Шлягер Эдит Пиаф		Фильтрация	Цезарь рискнул и перешел эту реку	
								"Хотели кока", а съели его		
					Балка в основании палубы	Елкин "Листочек"				
	Чаша с кровью Христа		Первая страница тома	Кудрявая прядь				Высится над ТЭЦ	Желтый весенний лютик	Мозг-ляк
				Горы с пиком Независимости	Нью-... в США	Звезда Скорпиона				
"Матрица" для заявления	Сезон рыболовства		Забота попечителей					Правый приток Куры	Желоб на клинке	
					Лютиковый весенний цветок					
Аудитория в театре или кинозале			Конкурент "Адидаса"		Участница регаты	Континент с Сахарой		Домотка-ный холст		Трафарет на пальцах
						Ловчая веревка табунщика				
	Садовый цветок		Баран "альпинист"					Культура железного века		
					Актуальное направление моды					
	Лидер "Бригады" Са-ша ...	Жанр компьютерных игр	"Биби-калка" с грушей						Дань ме-ха-ми	Рас-цве-чены мани-кюр-шей
				Холоп в Спарте	Портняжная линейка	Вилка на шинковку				
	Осел-ра-ботяга	Нор-манн							<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Наконец-то поняла, почему я толстею - Это шампунь! Сегодня прочитала: "Укрепляет и придает объем". С сегодняшнего дня я моюсь мылом для посуды, на котором написано: "Растворяет жиры, даже самые тяжелые!"</p>	
					Житель страны, где "все есть"					
Именины - день ...	"Грязный" вес то-вара	И на нем бывают пятна								
					Галушки					

## Лицо с обложки



**В 2005 году Диана вышла замуж за адвоката Петра Кучеренко, через два года в семье появился сын Константин**

## ДИАНА ГУРЦКАЯ:

### «С РОЖДЕНИЕМ РЕБЕНКА МОЯ ЖИЗНЬ РАЗДЕЛИЛАСЬ НА ДО И ПОСЛЕ»

**Певица Диана Гурцкая — прекрасный пример того, как, несмотря на жизненные обстоятельства, можно достичь своей мечты. Заслуженная артистка России, почетный профессор университета и просто любящая мама — это все о ней.**

— Диана, мы с вами встречаемся довольно рано, но вы уже приехали с очередного мероприятия. Приходится быть ранней пташкой?

— Для меня это обычная жизнь. Я уже была в Министерстве культуры на совещании, вечером у меня съемки. Такой круговорот каждый день: рабочие встречи, записи, съемки, общественная деятельность. Плюс, конечно же, воспитание ребенка, потому что я стараюсь участвовать в его жизни. Ему почти двенадцать, он очень любознательный. А дети сейчас довольно независимые, плюс гаджеты... Все это делает их немного другими, чем мы были в их возрасте.

— Как часто вы уезжаете на гастроли?

— Когда родился сын, я сразу всем сказала, что буду ездить меньше. Я не хотела и не хочу упускать ни минуты из того, что касается моего ребенка. Слава богу, что мой брат и продюсер внимательно относятся к моей просьбе и согласился. Я езжу, конечно, немало, ведь я еще занимаюсь и общественной деятельностью: мы бываем в разных странах и регионах, готовимся к фестивалю «Белая трость». Там проходят кастинги, концерты, мы ездим по школам-интернатам, общаемся с детьми, я провожу мастер-классы. Я чему-то учу детей, они меня — тоже. Но мне хватает времени, чтобы и путешествовать и бывать дома.

— Кто вам помог стать той, кем вы сейчас являетесь?

— Конечно, мои родители. Я младшая из четырех детей. То, что случилось со мной, для родителей тогда звучало как трагедия, никто не знал, что делать, куда бежать. Люди не знали, что такое доступная среда. Была абсолютная резервация для детей с инвалидностью, якобы, комфортная ситуация, свой созданный мирок, но я считаю, что это неправильно. И некому было подсказать, что делать: не было педагогов и помощников. Когда родители консультировались у врачей, все от них отмахивались, никто ничего не знал, потому что времена были другие. Но мои родители помогли мне в том, чего я достигла, причем интуитивно, без подсказок и поддержки. Потому что любили. И это очень важно. Любовь и вера делают все, чтобы человек мог жить. И вот я живу. Я никогда не называю свою ситуацию ни проблемой, ни трагедией, я считаю, что это моя жизненная история, и я люблю ее такой, какая она есть. И знаю, что есть дети, которым нужна поддержка.

Поскольку я помню, как сама стремилась на сцену, а в нас с братом поначалу никто не верил, то хочу, чтобы этим ребятам верили и у них все получилось в жизни. У меня есть мечта, чтобы незрячие и слабовидящие дети приезжали сюда из разных стран и разных городов нашей необъятной России и рассказывали о себе, своем творчестве, показывали, насколько они классные и талантливые. Я всегда говорю, что нас, людей с инвалидностью, не нужно жалеть, потому что жалость ни к чему хорошему не приводит. И когда мы видим этих детей на сцене, ни о какой жалости речи не идет.

— Слышала, что вам недавно присвоили звание почетного профессора Московского государственного гуманитарно-экономического университета. Довольно неожиданно...

— Для меня самой это тоже было неожиданно. Я не знаю, насколько это заслужила, но, безусловно, благодарна людям, которые так меня принимают. Это потрясающий университет, где на равных обучаются девчонки и мальчишки с инвалидностью и их здоровые сверстники. Я туда приезжаю, провожу мастер-классы, у нас большой фестивальный проект. В планах преподавание вокала и вообще лекции о творчестве, искусстве вокала. Что касается самого звания... Каждое звание для меня — это большое счастье. Когда я стала заслуженной артисткой России, это оказалась не только награда для меня, но и для всех, у кого есть ограничения, но есть мечта.

— Мы уже коснулись в разговоре жизни вашего сына. Расскажите подробнее, каков он — сын Дианы Гурцкой.

— Константин учится в пятом классе. Как и все мальчишки, бывает, ленится, но вместе с тем постоянно стремится куда-то. У него уже свое отношение к жизни. И это очень правильно, потому что сейчас дети мыслят по-другому, нежели мы в их возрасте. Я очень благодарна Богу и судьбе, потому что моя жизнь с рождением Кости разделилась на до и после. Он является эпицентром всего, что со мной происходит. Он хороший мальчик, добрый, обычный. Я никогда не стремилась к тому, чтобы Костя был звездным ребенком. У нас замечательная государственная гимназия. Я изначально хотела, чтобы и сад, и школы были обычными. Наш племянник, сын моего брата, одного возраста с Костей, они ходят в музыкальную школу, играют на фортепиано. Спасибо Богу, сын старается.

— Видите в нем музыкальные таланты?

— Я никогда не стремилась к тому, чтобы он стал музыкантом. Фортепиано — это просто некая музыкальная интеллигентность, классика. Я хочу, чтобы он прикоснулся к этому замечательному творчеству, классической музыке. А там как получится. Он также ходит заниматься большим теннисом. Я всем довольна, но всегда говорю ему: сынок, самая главная профессия в жизни — быть хорошим человеком. Будешь ли ты финансистом или артистом, это все не важно, если ты станешь плохим человеком.

— Вы строгая мама?

— Мы с сыном большие друзья. Хотя, конечно, я его жую больше всех, а балует мой брат, и я строже всех, даже его папы. Но мы с ним делимся всем, любим общаться перед сном, обсуждаем, что было сегодня, как было. Я спрашиваю его, что он смотрит в Интернете, какую музыку предпочитает и так далее.

— То есть, вы в курсе молодежных интересов?

— Я в курсе того, чем живет мой ребенок. Это правильный родительский подход, ведь дети могут, минуя нас, что-то посмотреть в Интернете. И здесь нужно грамотно подходить: не запрещать все подряд. Я давно освоила Фейсбук, сейчас осваиваю Инстаграм и думаю о ВКонтакте. И, в общем-то, это только ради сына, я хочу знать, что именно его интересует. Ему, кстати, в последнее время стали интересны какие-то съемки, а недавно заявил, что сочиняет музыку. У него сейчас такой период, что он пробует себя везде. Они с двоюродным братом как раз вчера играли на школьном юбилее. Довольно хорошо исполнили Брамса, мне понравилось. Я, правда, волновалась. Я заметила, что за себя так не волнуешь, как за детей. (Улыбается.)

— Как вы любите проводить свободное время?

— Люблю бывать дома. Там мне комфортно: теплая кухня, кофе... Люблю просто почитать. И как раз, когда все уже спят, я читаю, смотрю фильмы — люблю наши картины, советские. Я возвращаюсь в то время, по которому, возможно, скучаю. Возвращаюсь в то время, ког-



Диана Гурцкая с сыном

да моя мама была жива и мы смотрели вместе фильмы. Я люблю жить абсолютно просто, люблю людей, гостей.

— Диана, признайтесь, как вам удается оставаться в форме и вообще не меняться?

— Это нелегко, потому что в ресторане моего брата так вкусно кормят, что я не могу контролировать съеденное. Но у меня дома есть беговая дорожка, и каждый день, как бы лениво мне ни было, я заставляю себя час или полтора ходить. Есть определенные тренажеры, где я не могу заниматься по состоянию здоровья, а беговая дорожка — это мое занятие. Я вообще люблю выглядеть красиво — не потому что я артистка, просто каждая женщина должна выглядеть красиво. Можно пораньше на часок встать и привести себя в порядок или лечь на час позже, чтобы сделать какие-то масочки. Что значит выглядеть красиво? Когда со стороны кто-то мне скажет — конечно, это приятно. Но красота — это скорее внутреннее ощущение. Когда ты улыбаешься себе самой, это и есть красота настоящая. И не в платье дело. Ты можешь очаровать людей просто своей улыбкой и внутренним миром.

— А слабости у вас есть?

— Конечно. Это запахи — то, мимо чего я не могу пройти. Это то, что знают все мои близкие. Недавно брат сделал очередной подарок — купил потрясающий запах. А еще я люблю украшения, как и все женщины, и ничего не могу с этим поделать.



С американской легендой джаза и соул-музыки Рэем Чарльзом



# КАК НАСТРОИТЬ МУЖА НА УСПЕХ?

**Мужчина - голова, а женщина - шея, а потому женское влияние на сильный пол переоценить невозможно. Что уж скрывать, мы умеем вдохновлять, мотивировать и подпитывать энергией!**

**М**удрая женщина знает: под ее чутким влиянием мужчина может проявить свои лучшие качества, став успешным, богатым и перспективным. Вашему любимому еще далеко до этого идеала? Именно вы можете помочь ему!

### ВНЕШНОСТЬ - НЕ ГЛАВНОЕ?

Обратите внимание, что чаще всего рядом с успешными мужчинами находятся ухоженные женщины, знающие себе цену. Дело вовсе не во внешности: по общепризнанным меркам, они могут быть далеко не красавицами. Но эти дамы знают, как себя преподнести, они всегда одеты с иголочки, а их макияж свеж.

Внешность - это отражение не только отношения женщины к самой себе, но и к партнеру, который находится рядом. Будучи неухоженной и неопрятной, она транслирует миру: я безразлична к себе и к тем, кто меня окружает.

Посмотритесь в зеркало. По вашему мнению, женщина, которую вы видите в отражении, способна мотивировать? Ради нее хочется свернуть горы? Если нет, сосредоточьтесь на своем внешнем виде. Не для мужчины, - для себя! А когда вы начнете нравиться себе, то и партнер почувствует новые силы. Рядом с красивой, уважающей себе дамой ему захочется соответствовать ей, достигая новых высот.

### Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!

Вы знали, что любовь - двигатель прогресса? Мужчина, который уверен, что его любят, способен

добыть любого мамонта. Потому что дома его будет ждать любимая женщина, которая непременно оценит заслуги.

Согласно многочисленным социальным опросам, мужчины хотят видеть рядом нежную, ранимую, заботливую, воспитанную, уважающую себя и его женщину. Такие дамы вдохновляют, потому что мужчина думает про себя: «Она такой хрупкий цветок. Кто же защитит ее, если не я?» И идет покорять высоты - искать хорошую работу, ползти вверх по карьерной лестнице, достигать нового финансового потолка.

Большую ошибку совершают те женщины, которые пытаются играть мужскую роль. Они готовы сами лезть в огонь и воду, принести крупный доход, справляться с возникающими проблемами. Что остается делать в таком случае мужчине? Сесть и спокойно ждать, когда за него все решит любимая.

### БЛАГОДАРНОСТЬ И ПОХВАЛА - ЗАЛОГ УСПЕХА

Начать мотивировать мужа на успех можно с малого. День за днем, придерживаясь определенных правил, вы взрастите нового героя для себя.

### КОНФЛИКТЫ РЕШАЙТЕ ЛАСКОЙ

Кричащая, ругающаяся, спорящая женщина не вызывает желания ей помочь. От такой хочется сбежать или, как минимум, ее переспорить. Будьте мудрее и добивайтесь своего лаской, заботой, нежностью - истинно женскими умениями и

качествами. Важно также не ставить ультиматумов вроде: «Или ты становишься директором в течение полугода, или я от тебя ухожу». Это не мотивирует мужчин.

### БЛАГОДАРИТЕ ДАЖЕ ЗА МЕЛОЧИ

Складывается впечатление, что у каждого мужчины есть своя невидимая копилочка, куда он складывает каждую благодарность от женщины. Иначе как объяснить тот факт, что чем больше мы хвалим сильный пол, тем больше они начинают делать для нас? Попробуйте!

### НЕ СКУПИТЕСЬ НА ПОХВАЛУ

Если мужчина однажды принесет домой честно заработанную солидную сумму, но им не восхитятся, он и сам в полной мере не сможет почувствовать свой успех. В похвалу можно доходить даже до откровенного гротеска: «Ты - единственный мужчина в моей жизни, который умеет зарабатывать. Я тобой так горжусь!» Пусть пока что это явление было разовым, но лиха беда начало.

### ОКРУЖИТЕ ЗАБОТОЙ ДОМА

Большую часть своей жизни мужчина работает, то есть, проводит вне дома. Так что, собственное жилище у него должно ассоциироваться с местом, где он может отдохнуть, набраться сил. Создайте ему такое пространство! Пусть он не знает, что дома его ждут, что там его любимая, там тепло и уютно. Чтобы быть успешным, мужчина должен получать подобную подпитку.

### НЕ СРАВНИВАЙТЕ НИ С КЕМ!

Некоторые женщины, желая подстегнуть любимого, могут, как бы невзначай, бросить: «А вот Валера, Олин муж, нашел вторую работу и теперь зарабатывает вдвое больше». Они надеются, что в этот момент их благоверный тоже кинется искать подработку. Но это вряд ли. Сравнение или равнение на другого, более успешного мужчину, - как удар ниже пояса. Если уж хотите сравнить партнера с кем-то, сравнивайте с ним прежним: «Дорогой, я помню, как год назад тебя повысили. Уверена, у тебя и сейчас получится это повторить!»

### На заметку

**Хотите, чтобы мужчина зарабатывал больше? Начните просить больше! Женщина, которой ничего не нужно, которая отказывается от подарков и все покупает сама, не мотивирует на заработок. Зачем, если она может сама себя всем обеспечить?**

**Н**ародная мудрость гласит: «Обжегшись на молоке, дуешь на воду». Так почему же некоторые женщины вновь и вновь попадают в одну и ту же ловушку и влюбляются в мужчин, от которых нужно держаться подальше?

### И СНОВА БЕЗОТВЕТНО

Это могут быть симпатичный коллега из соседнего отдела или даже известный актер, но суть одна и та же - у этой любви нет шансов на существование. Объект влюбленности либо не заинтересован, либо живет за тридевять земель, либо даже не подозревает о существовании влюбленной в него женщины.

Заикливость на недостаточном объекте любви может говорить о страхе перед отношениями. Такая влюбленность кажется безопасной, ведь мужчина вряд ли ответит взаимностью. Подобный страх обычно родом из детства. Проанализируйте отношения своих родителей: какой пример был у вас перед глазами, какие установки вы вынесли из детства. Нежные, уважительные и доверительные отношения или скандалы, предательство и отчуждение? Когда вы сумеете разобраться с этими призраками прошлого, боязнь близости отступит, а недоступные мужчины потеряют свою привлекательность.

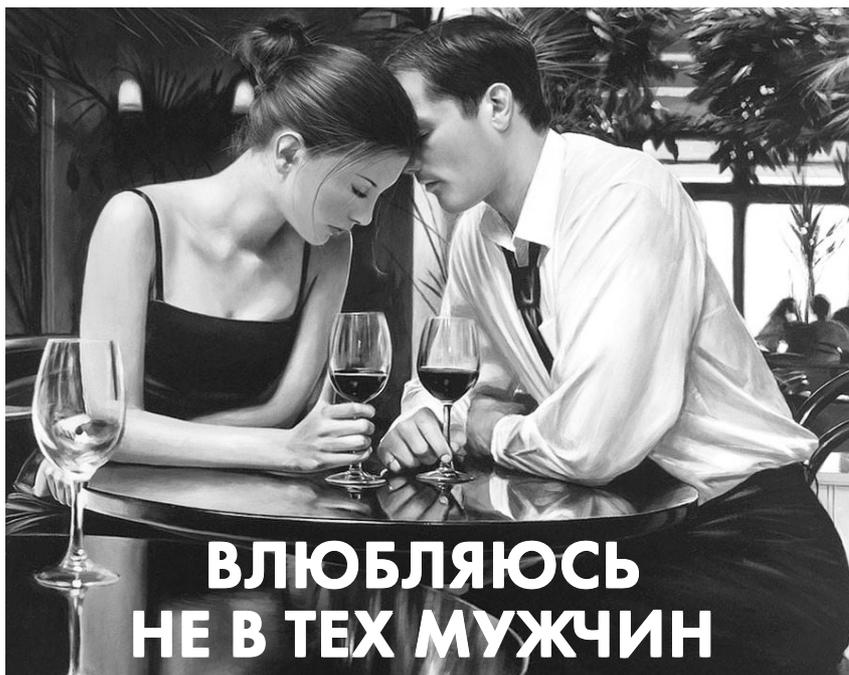
### ОН ЖЕНАТ!

Пускай холостых мужчин, способных вам понравиться, не так много, все равно это не повод тратить свое время и нервы на женатых индивидов. Подобные отношения не принесут ничего, кроме головной боли и разочарований.

Не надо прикрываться разговорами о том, что «всех хороших мужчин уже разобрали». Стоит задуматься: а хотите ли вы на самом деле реальной близости с любимым человеком? Готовы ли вы видеть его каждый день, жить вместе, ссориться, решать бытовые проблемы, искать компромиссы? Готовы ли вы к непарадной стороне отношений, где меньше букетов и страстных свиданий, зато полно грязных тарелок и прочего быта? Если готовы, держитесь на безопасном расстоянии от женатых и «практически разведенных» кавалеров. Не поддавайтесь соблазну пофлиртовать и «просто пообщаться» - есть риск заиграться и зайти слишком далеко. Чувствуете, что начинаете поддаваться? Сократите общение до минимума.

### ДАВАЙ СТРАДАТЬ ВМЕСТЕ

Бывают девочки, которые в детстве подбирают бездомных котят, а, повзрослев, влюбляются в мужчин, обиженных жизнью. Это либо



**Интернет облетела шутка по поводу женщин, которые раз за разом влюбляются не в тех мужчин: «Я никогда не делаю одну ошибку дважды. Я обычно повторяю ее пять-шесть раз для надежности».**

непризнанные гении, которые уже десять лет пишут «великий роман», либо неудачники, которые годами не могут найти работу.

В таких отношениях женщина выступает в роли спасителя. Она верит, что без ее участия и заботы несчастный страдалец пропадет. Так она чувствует собственную важность и нужность. И здесь кроется корень проблемы. Скорее всего, именно этого чувства собственной ценности женщины и не хватает. Самый простой способ вылечить зависимость - перенести фокус внимания с мужчины на другой объект. Можно заняться карьерой и стать незаменимым специалистом на работе. Можно увлечься волонтерством и, например, помогать бездомным животным - они точно умеют быть благодарными. Суть одна - нужно продемонстрировать самой себе собственную ценность для окружающего мира, а не для одного никчемного мужчины.

### ЛЮБОВЬ С ПЕРВЫМ ВСТРЕЧНЫМ

Такое тоже бывает - женщина готова ответить взаимностью первому, кто обратит на нее внимание, приласкает, приголубит. И в результате рядом с ней оказываются не самые достойные мужчины. Но дама терпит, потому что уверена, большего она не заслуживает.

Страх одиночества в сочетании с низкой самооценкой заставляют

женщину хвататься за совершенно неподходящих мужчин. Чтобы не совершать эту ошибку, нужно искать опору в мужчине, а в себе. Необходимо воспитать железобетонную уверенность: я могу быть счастлива одна, и я могу позаботиться о себе. Чтобы эта установка стала реальностью, стоит начать с выстраивания крепких социальных связей: чем больше вокруг женщины родственников, друзей, дружелюбных коллег, чем больше группа поддержки, тем меньше она будет цепляться за мужчину. Ощущение «я могу» создают большие и маленькие победы в жизни и в карьере. Успешный проект на работе, собственноручно покрашенные стены в коридоре, курсы повышения квалификации, месяц занятий в спортзале - подобные достижения складываются в общую картину, рождая уверенность в себе и своих силах.

### Комментарий психолога

**Если вы отдаете себе отчет в том, что раз за разом наступайте на одни и те же грабли, сделайте передышку. Попробуйте некоторое время побыть в одиночестве. Не ищите партнера, прервите контакты с бывшими возлюбленными. Постарайтесь разобраться в своих чувствах и перестать зависеть от мужчин. Посвятите время себе, чтобы осознать собственную ценность и понять: возлюбленные второго сорта вам больше не нужны.**

**Звезда**



# ДМИТРИЙ БОРИСОВ

## Обо мне - пусть говорят!

**Что можно сказать о Дмитрие Борисове? Женщины, скорее всего, воскликнут: «Красавчик!» И будут абсолютно правы! А еще он профессионал высочайшего уровня с огромным опытом работы.**

**О**н упорно не хочет считать себя звездой, его образ жизни мало чем отличается от образа жизни любого работающего жителя мегаполиса. А личная жизнь надежно скрыта от посторонних глаз - это принципиальная позиция Дмитрия Борисова.

### МОЛОДОЙ ДА РАННИЙ

Дмитрий уже привык к тому, что его возраст всех удивляет. Он начал работать на радио в 15 лет, попал на Первый канал российского телевидения, когда ему исполнился 21 год, стал продюсером в 30. Сейчас ему 33, и он - один из самых известных и популярных ведущих на российском телевидении.

Будущий журналист родился в семье филологов. Его родители преподавали в престижных вузах, отец руководил Государственным музеем русской литературы. Детство Димы прошло в Литве, но потом семья переехала в Москву. Он учился в школе, собирался поступать на филфак РГГУ, и ничто не предвещало грядущей славы. Но в девятом классе юношу занесло на радио.

Его родители были преданными поклонниками «Эхо Москвы». Эта радиостанция звучала дома почти

круглосуточно. Все ведущие были Дмитрию как родные. И в один прекрасный момент в его голове возникла идея собственной программы. Недолго думая, он пришел на «Эхо» и поделился своими мыслями. Конечно, собственная программа появилась у него не сразу, но, тем не менее, его взяли на должность редактора, а потом и ведущего новостей.

После года работы сбылась мечта - на радио «Эхо Москвы» появилась музыкальная программа «Серебро» с юным ведущим Димой Борисовым. Всю неделю он готовился, воскресными ночами вел эфиры, а утром в понедельник, едва успев поспать пару часов, брал рюкзак с учебниками и шел в школу. У него еще находилось время на спорт, встречи с друзьями и, конечно, на девушек. «В тот период я научился жить параллельно несколькими жизнями, - рассказывает Дмитрий. - И это умение меня до сих пор выручает».

В 20 лет он, будучи студентом РГГУ, подумал: не пора ли попробовать себя в чем-то другом? Он уже долгое время работал на радио, знал всю кухню изнутри. Ему не то, что стало неинтересно, просто захотелось перемен. И тут как нельзя кста-

ти появилась возможность пройти пробы на Первом канале на место ведущего новостей.

Когда он начал выходить в эфир, поползли слухи: наверное, это чей-то сын или племянник, попал на ТВ по блату. Никто не мог предположить, что у молодого ведущего за плечами шестилетний опыт ведения радиопрограмм и его выбрали исключительно за профессиональные качества.

Он вел новости, программы, связанные с выборами, праздничные парады, официальные трансляции. И прекрасно чувствовал себя в роли «серьезного» ведущего. С 2015 года он стал еще и продюсером канала. Параллельно Дмитрий окончил университет, получил диплом филолога и поступил в аспирантуру. Он работал, учился, занимался спортом - ему было не привыкать к насыщенному графику жизни.

### ПРЫЖОК В НЕИЗВЕСТНОСТЬ

Когда Борисову предложили стать ведущим «Пусть говорят», его первой реакцией было: «Нет, только не я!» Он никогда не вел передачи подобного формата и не планировал их вести. Но руководство Первого канала решило, что молодой перспективный телеведущий справится. Дмитрий, конечно, мог отказаться. Но решил принять вызов, попробовать себя в новой роли. Он всегда был азартным человеком. Решаясь на что-то рискованное, чувствовал кипение адреналина в крови - и любил это ощущение.

Вести «Пусть говорят» на Первом канале после Малахова - тот еще экстрим, похлеще прыжка с парашютом! У Андрея, без преувеличения, были миллионы поклонников среди телезрителей. И они готовы были принять в штыки любого, кто заменит известного шоумена. Уход Малахова с Первого канала летом 2017 года сопровождался чередой скандальных публикаций и вереницей самых разных слухов. Говорили



**И кто бы мог подумать, что из тихого, скромного мальчика вырастет такая яркая звезда?!**

всякое, но самой интересной версией была следующая: Малахов, поссорился с новым продюсером «Пусть говорят». А эту должность в то время занимал Дмитрий Борисов... Когда стало известно, что именно он будет вести программу, возникли предположения, что Борисов выжил Малахова с Первого канала, постоянно закручивая гайки. А ведь на самом деле продюсер уговаривал ведущего остаться!

После долгого молчания, порождающего самые невероятные слухи, Андрей Малахов все же высказался. Он сообщил, что ушел не потому, что с кем-то поссорился, просто решил перейти на новый уровень. На телеканале «Россия 1» ему, кроме роли ведущего, предложили должность продюсера, фактически автора и создателя передачи «Прямой эфир». «Дима, на тебя вся надежда, - написал он тогда своему преемнику Борисову. - Видел твои эфиры, уверен, у тебя все получится».

Наступил день съемок первой программы. Конечно, Дмитрий волновался! Но это было волнение спортсмена перед важным стартом, которое не мешает, а только мобилизует.

Он не собирался подражать старому ведущему, да это было и невозможно. Дмитрий - человек другого темперамента, у него своя манера держаться, свой стиль общения с участниками. Он откровенно признавался, что долгое время не был зрителем «Пусть говорят», хоть и работал на телевидении. Накануне эфира ему пришлось во всем разобраться. Перед съемками он внимательно изучил студию, посидел на зрительских местах, на креслах экспертов и гостей. Надо было понимать, что видят и как чувствуют себя участники программы!

Сейчас ему приходится вникать в разные истории, часто скандальные и возмутительные, общаться с разными людьми, не всегда ведущими себя адекватно. Все это непросто, но Дмитрий справляется.

### ЭТО УСПЕХ!

Первый месяц был самым трудным. Да, пожалуй, и весь первый год. Дмитрия атаковали поклонники Андрея, на него обрушился настоящий шквал критики. Говорили, что он безэмоциональный, черствый, что он не сочувствует героям и не может направлять течение беседы. Его поклонники, которых становилось все больше с каждой передачей, говорили прямо противоположное. Они утверждали: Дмитрий интеллигентный, спокойный и корректный человек. Он дает каждому гостю высказаться и не мешает разговору идти своим чередом, он пытается найти истину!

Ровно через год Андрей Малахов

дал оценку своему преемнику. И многим она показалась очень странной: «Дмитрий мог бы стать суперзвездой, но упустил этот шанс». Позже ведущий «Прямого эфира» пояснил свои слова. Оказывается, по его мнению, Борисов не использует все возможности, которые дает роль ведущего громкого шоу. Он не посещает светские мероприятия, не мелькает на страницах журналов и модных блогов, практически не дает интервью. Не хочет становиться звездой! Дмитрий ведет обычную жизнь обычного человека. Ему это нравится. А Андрей Малахов этого не понимает...

Сегодня страсти поутихли. Те, кому нравится эмоциональный шоумен Малахов, смотрят его программу на «России 1», оставив в покое Дмитрия Борисова. Он ведет «Пусть говорят» по-своему, и его манера стала близкой и привычной большинству телезрителей. Конечно, есть те, кто до сих пор недоволен сменой ведущего... Но недовольные найдутся всегда! Рейтинги за прошлый год весьма красноречивы: «Пусть говорят» стала более популярной передачей, чем была при Малахове.

### ЗА СЕМЬЮ ЗАМКАМИ

Дмитрий никого не пускает в свою частную жизнь. Он давно принял решение не давать интервью о личном и придерживается его неукоснительно. Конечно, это порождает массу слухов.

Несколько лет назад все говорили о романе Дмитрия Борисова и певицы Юлии Савичевой. Они познакомились на «Эхе Москвы» и стали много времени проводить вместе, в Сети появлялись их совместные фото с различных мероприятий. А однажды Дмитрий прямо в радиодиффире спел для Юлии песню. После



**При Борисове у программы «Пусть говорят» количество зрителей увеличилось. Это ли не показатель успеха?**



**Есть ли у Дмитрия вторая половина - до сих пор вопрос открытый. О своих вкусах он предпочитает умалчивать**

этого у слушателей не осталось сомнений: они - влюбленная пара! Правда, через некоторое время Савичева вышла замуж за другого. Публика осталась в недоумении: то ли певица бросила Дмитрия, то ли у них вообще не было романа.

После этого Борисов еще не раз появлялся на мероприятиях со спутницами и публиковал фото в Сети, вызывая новую волну предположений. Говорили, что у него роман с Анфисой Чеховой, и именно по этой причине она рассталась с мужем. Предполагали, что он встречается с белорусской моделью Ольгой Шерер - после того, как Дмитрий с ней сфотографировался. В прошлом году появилась информация о романе Борисова с Мишель Серовой, дочерью известного певца Александра Серова. Поклонники были уверены, что они помолвлены, ведь Мишель поделилась снимком руки с дорогим кольцом. Побывала среди претенденток на роль девушки Дмитрия Борисова и поп-певица Анна Седокова. На снимке, сделанном в клубе, их объятия кажутся довольно откровенными. И можно было бы делать далекоидущие выводы, если бы не привычка Анны фотографироваться подобным образом с разными мужчинами.

Как часто бывает в таких случаях, некоторые «знатоки» стали приписывать телеведущему нетрадиционную ориентацию. Якобы его часто видят в компании парней, которые носят сережки в ухе и красят волосы в розовый цвет. В доказательство даже была представлена фотография, где Дмитрий... дружески обнимает какого-то молодого человека при встрече. Даже с большой натяжкой эти объятия трудно назвать интимными.

Дмитрий все слухи попросту игнорирует. Он говорит: «При моем графике у меня нет времени на отношения». А когда поклонники особенно домогают его вопросами и предположениями, он советует: «Займитесь своей жизнью. Пользы будет больше». Отличный совет!



### АЛСУ СТАЛА НАРОДНОЙ АРТИСТКОЙ БАШКИРИИ

Певице Алсу присвоено звание народной артистки Башкирии. Соответствующее распоряжение подписал врио главы республики Радий Хабиров, сообщается на сайте местного Министерства культуры.

Днем ранее, 14 июня, артистка выступила в Уфе на фестивале искусств «Сердце Евразии».

Также звания заслуженных артистов Башкирии в рамках мероприятия получили солист груп-

пы «Пицца» Сергей Приказчиков и участник популярной башкирской группы «Аргымак» Ринат Рамазанов.

В 2018 году Алсу было присвоено звание заслуженной артистки России. В 2010-м певица стала народной артисткой Татарстана, откуда она родом. Ее отец, Ралиф Сафин, по национальности башкир и раньше занимал пост вице-президента нефтяной компании «Лукойл».

### ТОМ ХЭНКС ОГРАБИЛ МАГАЗИН



Американский актер Том Хэнкс на спор ограбил магазин в Лос-Анджелесе в рамках шоу Jimmy Kimmel Live.

Ведущий шоу Джимми Киммел (Jimmy Kimmel) отметил, что Хэнкс «слишком прекрасен и совершенен во всех отношениях» и ни разу не находился в центре скандальных ситуаций. Актеру было предложено зайти в ближайший сувенирный магазин и вынести оттуда любой предмет, не заплатив. Хэнкс принял вызов, его добычей стали

собственная картонная фигура и несколько фигурок «Оскара». Актер покинул лавку со словами: «Я Том Хэнкс, и я забираю эти статуэтки». Позже за эти товары расплатился его охранник.

Том Хэнкс является обладателем двух премий «Оскар» за лучшую мужскую роль («Форрест Гамп», «Филадельфия»). Актер стал знаменитым благодаря таким фильмам, как «Зелёная миля», «Чудо на Гудзоне», «Изгой», «Поймай меня, если сможешь» и другие.

## Любовь и страсти

### ЦВЕТЕТ И ПАХНЕТ

**Такие перемены в жене могут быть тревожным сигналом. Может, у нее появился любовник?**

Редкий мужчина вовремя понимает, что с его женщиной что-то не так. Если, прочитав эту статью о «женской задумчивости», вы найдете много общего с поведением вашей супруги, надо бы насторожиться. Еще не поздно все изменить!

- Она перестала интересоваться вашими делами. Ей совершенно не интересно, где вы и с кем.
- Вы стали замечать, что любимая частенько витает в облаках. О чем она думает? На этот вопрос не получите внятного ответа!
- Жена перестала донимать вас требованиями и просьбами, а просто оставила в покое. Похоже, ее интересы сосредоточились на ком-то другом.
- Постоянно упоминает имя одного и того же мужчины. Обратите на это имя особое внимание.
- Ваша половина в буквальном смысле слова, цветет и пахнет. Откуда это состояние безмятежного счастья, непонятно - ведь ничего особенного не произошло.
- Стала приходить домой с цветами, которые «купила себе сама».

Что делать? Срочно доказывать, что вы лучше, нежнее, страстнее и даже спортивнее! Удваивайте, утраивайте внимание к ней. Дарите цветы, подарки, водите на концерты, в театры, на прогулки. И, конечно, будьте на высоте в постели.

**Д. Кулевская, психолог.**

### ПРИГРЕЛА ЗМЕЮ...

До 37 лет дожила, а мужчины так и не появились. Вроде из себя ничего, и характер неплохой...

Помню, пошла к гадалке, мол, почему не складывается? А она к-а-ак рассмеется: «Девонька, - говорит, - и не сложится, пока змею на груди не пригреешь!» Больше ничего объяснять не стала.

Прошло три года. Я уже на замужестве крест поставила. Однажды захожу в кухню, а в вентиляции змея болтается! Голова в решетке застряла, а хвост наружу вывалился. Орала я так, что в квартиру начали соседи звонить. Открыла дверь, пытаюсь объяснить, а мужик, что выше этажом живет, айда прямиком к змее и давай решетку ломать, а сам ее по голове гладит и приговаривает: «Маленькая моя, думал, конец тебе.



Зачем же ты убежала?» Если честно, я думала, что он с ума сошел. Оказалось, он зоолог, держит неядовитых змей, а они, бывает, сбегают. На следующий день он мне приволок охапку цветов. Потом в кафе пригласил. Стали мы с Игорем встречаться. И столько от него про змей узнала, что почти их полюбила. Свадьбу намечаем. Думаем, что змеи будут жить в квартире Игоря, а мы с ним у меня.

**Лидия.**

# Ваш любимый сканворд

Немецкая госпожа				Потачка капризнику	Танцевальный шаг	Кровная связь	Курс судна									
Столица Норвегии	Распределение		Светский зверь	Аромат					Чук и...		Засоленное мясо					
Подвижная игра				 <p><b>1</b></p> <p>Раскатка для теста</p>												
	Спортивная обувь											Рождественские ушастых		Гонка парусников		
													Часть хромосомы			
	Народный телеграф		Река, Бендеры					Шкурка для манти					Античные счеты		Летучий грек	
	...Шанель						Утеплитель куртки									
			Игрово войско	Корректировка	Друг человека											
	Прием игры на арфе								Семь... (евр. танец)		Детская забава		Физкультура и...			
Спортклуб, Россия	Садовая лепешка					...банда										
<b>1</b>						Угол зрения	"Пятый" океан	Сигнал тревоги			Космодром, Казахстан					
Тайная траншея	Шинная напасть	Бравый станичник						Сладость								
			Шум, скандал	 <p><b>2</b></p> <p>Капли на траве</p>												
"Дыхалка" кожи	На входе в дом	Часть города										8 бит				
Венгерское вино												Кресло монарха	<b>2</b>		Корка на сугробе	
												"...Трейси"				
Семья пчел				Пивная закваска						Дамский журнал						
				Лососевая рыба	"Бег" по небу	...Христос										
Конный хоккей	"Мужичок с..."								...рок							



# НЕ ПРАЗДНИК, А МЕЧТА!

**В день рождения хочется порадовать себя, но зачастую приходится проводить его на кухне, готовя стол для не всегда приятных гостей. Но когда-то же этому надо положить конец?!**

**В**се было почти готово. Квартира украшена, бокалы на столе расставлены, подушки взбиты. В духовке подрумянивалась утка - новое блюдо, которое освоила хозяйка. Соня машинально поправила руками прическу и взглянула на себя в зеркало. Звонок в дверь прервал самолюбование.

### НАС ВСЕГО ЧЕТВЕРО

- Дорогая моя, с днем рождения!  
- протянула Катя, еле протискиваясь в дверной проем с огромным букетом желтых роз. - Я помню, они твои любимые!

Подруги обменялись поцелуями и обнялись. Соня жестом пригласила подругу в гостиную.

- А где все? - удивленно спросила Катя, взглянув на часы. - Я думала, одной из последних приду.

- Нас будет всего четверо, - объяснила хозяйка и улыбнулась как ни в чем не бывало. Как будто не она, Соня, каждый год устраивала на свой день рождения грандиозное торжество. Как будто не она звала столько гостей, что в квартире было не протолкнуться. Как будто не она...

Во взгляде Кати застыл немой вопрос. Она явно ждала объяснений. Но Соня только улыбалась, явно

довольная тем, что происходит. Девушка сбегала проверить утку и расставила последние приборы на столе. Затем наконец села и, поняв, что просто так Катя ее в покое не оставит, начала свой рассказ.

- Я долго думала о том, что за люди меня окружают: что они мне дают, какими эмоциями наполняют. И недавно поняла: практически все мои знакомые - не для души, а потому что надо.

- Но мне казалось, ты всегда была рада гостям на своем празднике! - перебила Катя, явно удивленная трансформацией подруги.

- Пожалуй, - задумчиво ответила та. - Но я ошибалась.

Соня снова задумалась, явно погрузившись в воспоминания. Действительно, кто только не был вхож в ее дом...

### СОВЕТЧИЦА НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Первой на день рождения приходила Нина. Она, шурша пакетами, просачивалась в дверь почти незаметно. Соня даже не понимала, как подруга так быстро оказывается на кухне и начинает переиначивать праздничное меню.

- Так, у тебя что там - курочка? Да кого сейчас удивить курицей! Я принесла свиную шею - будем готовить

из нее. Прочитала недавно один рецепт - пальчики оближешь! - поток слов из уст Нины было не остановить. Несчастливая курица тут же отправлялась на покой, гремели новые сковороды и кастрюли.

Спорить с Ниной было невозможно, хотя бы потому, что она никогда и не спорила. Просто гнула свою линию. С виду тихая, неприкаянная, скромная, Нина врывается в жизнь Сони и всякий раз делала по-своему. Ладно, курица, - даже в постель к подруге Нина умудрялась залезть.

- Ну, как там Миша? - спрашивала Нина, когда с приготовлениями на кухне было покончено. - Слышала, ты снова начала с ним встречаться. Я бы тебе не советовала... Он - закоренелый холостяк, мужлан, а ты такая нежная, кроткая.

Нина мягко поглаживала Соню по руке, а у той в голове будто все туманом заволакивало. Отказаться от советов подруги было просто невозможно. «Я же добра тебе желаю!» - парировала она каждый раз, когда Соня пыталась намекнуть, что разберется со всем сама.

Остальные гости начинали подтягиваться, и их встречала уже Нина. Слово она, а вовсе не Соня, была хозяйкой и именинницей.

### НАДО ЗНАЧИТ НАДО!

- Это тебе! - рука с букетом в дверном проеме всегда появлялась раньше своей хозяйки. Цветы были шикарные, часто в корзинах, обвязанные лентами. Стоили такие немало - Соня знала, но и гостя могла себе это позволить.

Наталья Петровна, директор Сони, всегда была желанной посетительницей в ее доме. А как иначе? Девушка знала: с начальством лучше быть на короткой ноге. На работе Соня улыбалась директрисе, приносила ей булочки, вовремя делала комплименты.

- Наталья Петровна, вам невероятно идет бирюзовый цвет! Эта блузка вас так освежает! - спешила заметить Соня.

- Сама знаю, - с кокетливой улыбкой отвечала начальница. И добавляла: - Только не Наталья Петровна, а Наталья. Я ведь не какая-нибудь старая тетка!

Наталья Петровна была старой теткой, но кто же ей такое скажет? Соня поддакивала. В глубине души она подозревала, что директриса ходит на ее дни рождения ради галочки. Девушку в коллективе любили, она была перспективным работником, и начальница, желая быть всегда в курсе дел, старалась не выпускать ее из виду. Они часто общались, обменивались новостями, ходили друг к другу на праздники. Правда, у Сони в гостях Наталья Петровна всегда садилась в самом дальнем углу, тосты не произносила, а уходила первой.

- Дорогая, мне надо бежать! Сама знаешь, какой у меня ритм жизни!

Соня провела Наталью Петровну и считала свою миссию выполненной.

### ОТЛИЧНАЯ ЖИЛЕТКА!

Аллочка появлялась внезапно. В косо застегнутом пальто, грязных сапожках не первой свежести, со спутанными волосами. Все гости были уверены: она уже не придет, но Алла появлялась тут как тут.

- Прости, я снова опоздала... - шептала она Соне на ухо, протягивая сверток с подарком. - Да и вид у меня не самый лучший. Еще бы: полноты проплакала. Потом расскажу!

От Аллочкиного «потом расскажу» у Сони кровь стыла в жилах. Потому, что она знала, что та непременно расскажет! И со всеми подробностями и даже повторениями. Больше всего Алла любила плакаться в жилетку. Другой у нее, понятное дело, было мало. Кто захочет терпеть эти сопли? Но с Соней они общались с первого класса, так что той было не отвертеться.

Если послушать Аллу, начинало казаться, что у нее все плохо. Работа неинтересная, платят мало, родители старые, сын Ванька бестолочь, а новый ухажер... Его попросту не было! И это было главным несчастьем Аллы. Она мужчин любила, а они ее нет.

Рассказ о бессонной ночи в прошлый раз начался прямо на празднике. Алла аккуратно взяла Соню под локоток и, пока гости в очередной раз чокались фужерами, отвела в сторонку. Именинница вздохнула и приготовилась слушать душевные излияния. Спустя полчаса ей показалось неприличным отсутствовать так долго. Но что оставалось делать? В этой части рассказа Аллочка стала особенно сентиментальной и достала бумажные платочки. Надо было быть последней стервой, чтобы бросить подругу в такой момент!

Как назло, уходила с праздника Алла позже всех. От ее недобольства и нытья у Сони под конец начинала болеть голова и она тянулась за таблеткой.

- Я очень устала, - пыталась несчастная именинница воззвать к благоразумию подруги. - Давай ты мне завтра позвонишь, и мы договорим?

Подруга, воодушевленная тем, что ее рассказ продолжится, быстро расцеловывала именинницу и убегала домой. Соня падала на диван без сил.

### ЛУЧШИЙ ТВОЙ ПОДАРОЧЕК - ЭТО Я!

Точеная фигура, идеальный плащ, ее облегающий, сапоги на высоком каблуке, крохотная сумочка, стрижка по последнему пуску моды.

- Думала, не успею сегодня к

тебе! Но не хотела тебя огорчать, - заявляла Таня, явно считавшая, что ее приход - настоящая манна небесная для хозяйки.

В расписании Тани не было белых пятен. Ее были рады видеть у себя в гостях многие. И тот факт, что она выкроила час своего времени на Соню, простую смертную, дорогого стоил.

Когда Таня заходила в гостиную, разговоры стихали. Публика тут же делилась на две части: первые восхищались гостьей, вторые ей откровенно завидовали. Обстановка накалялась. После ее прихода откровенные разговоры пресекались, тосты уже не были столь искренними. Таня будто разрушала сложившуюся дружескую обстановку.

Подарка девушка с собой, как правило, не приносила. Да и с чего? Ее приход - уже подарок! Соня отмахивалась: «А мне ничего и не надо!» и мечтала о том моменте, когда нежеланная, но обязательная гостья, уйдет. Это случалось обычно в середине вечера.

- Мне пора! - громогласно заявляла Таня, прерывая говорящих на полуслове. Но те не обижались: слава богу, уходит!

### ТЕ, КТО ДОРОГ

- Теперь понимаешь меня? - спросила Соня Катю, закончив свой рассказ. - И это я еще не всех перечислила! Помнишь Веру, которая приходила ко мне на праздник всегда трезвая, а уходила всегда пьяная? Из-за нее я никогда не могла толком рассчитать, сколько алкоголя покупать.

Девушки громко рассмеялись. Катя подумала, что действительно, вокруг Сони всегда толпилось много людей, но среди них было мало по-настоящему близких ей друзей. Они, словно рыбы-прилипалы, окружали ее, но ничего не отдавали, а только брали-брали-брали...

- И я поняла: это мой праздник и я вправе отмечать его с теми людьми, которые мне близки и дороги! А остальные пускай думают, что хотят! - заявила Соня.

На этот раз она ждала в гости Лену, Олю и Катю. Катя уже пришла и первой узнала о том, как поменялось мировоззрение подруги. С ней Соня была знакома со студенческих времен. Вместе они прошли через все: двойки, которые кое-как исправляли, дешевые булочки в столовой, потому что на нормальный обед денег не было, комнату в общежитии, на стенах которой висели портреты их кумиров. Даже первая любовь у них была одна на двоих - однокурсник Костик. Но узнав об этом недоразумении, девушки решили: пускай никоим не достанется, и обе перестали с ним общаться.

С Леной Соня познакомилась на своей первой работе - в бухгалте-

рии. Зарплату сотрудникам постоянно задерживали, но Соня жила одна, а у Лены было двое мальчишек. Муж ее погиб... Сама Лена никогда не просила, но Соня, зная о ее проблемах, видя прохудившиеся ботинки и порванную в двух местах сумку, время от времени предлагала ей деньги в долг. Коллега исправно все возвращала, хоть Соня и не напоминала. А потом, когда ей самой понадобилась помощь - заболел брат и нужны были деньги на операцию, - Лена откликнулась первой. И Соня знала: она сделала это не потому, что надо, а потому что человек такой - отзывчивый и добрый.

Оля была соседкой Сони по площадке, когда она жила еще не в городе, а в области. У Олиных родителей имелась собственная дача - с огурчиками, помидорчиками, беседкой и лежаком - и они всегда были рады видеть соседку у себя в гостях. Вот и получалось, что каждое лето все свободное время Соня проводила у Оли. Теплыми летними вечерами они лежали на траве, жевали щавель и разговаривали обо всем на свете.

### ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО КОМОД

Шум на лестничной клетке заставил Катю и Соню прервать разговор. После продолжительного грохота раздался звонок в дверь. Испуганная Соня побежала в коридор. На площадке стояли Лена, Оля и большое белое трюмо.

- Как ты хотела! - презентовали подруги свой подарок. Соня от неожиданности охнула. А ведь действительно! Сколько раз при встрече с девочками она жаловалась: всем хороша ее квартира, а вот своего, женского уголка, у Сони нет. Она мечтала о красивом комодке с зеркалом, и вот ее мечта, кажется, громоздилась на площадке.

- Ну, что же вы стоите? - спохватилась хозяйка. - Заходите!

Дальше были долгие приветствия, объятия, обмен последними новостями. Подруг ждал не такой пышный стол, как обычно, зато приготовленный с любовью.

- Девочки, - начала Соня. - Я хотела бы поднять тост не за себя, а за вас! Потому, что если бы не вы, я не стала бы такой, какая есть!

Бокалы весело зазвенели, стукаясь друг о друга. Раздался смех, зазвучали разговоры. Столько всего надо было обсудить! У Лены младший сын начал читать, у Оли появился новый кавалер - лучше предыдущего, Катя готовилась получать второе высшее образование. А Соня... У Сони теперь был новый комод!

Когда подруги ушли, хозяйка убрала все со стола и подошла к своему подарку. Взглянув на него и вспоминая сегодняшний вечер, она подумала: «Какая же я счастливая!»



# «УЖАСНЫЙ ПОСТУПОК!» А ЕСЛИ РАЗОБРАТЬСЯ?

**Как часто мы демонизируем ребенка из-за поступков, которые кажутся нам просто ужасными. Однако некоторые безобразия вовсе не так страшны!**

**П**осле некоторых поступков наших отпрысков хочется волосы рвать на голове от ужаса! И тут же подключить к решению вопроса психологов, педагогов, инспектора по делам несовершеннолетних. Стоп! Как правило, все не так страшно. Какие поступки, совершаемые детьми, на самом деле нормальны?

**1. Отказывает родителям в просьбах.** Какой ужас: ваша кровиночка сказала твердое «нет» на просьбу провести выходные на даче или присоединиться к генеральной уборке. Внутри все бурлит от ярости. Но попробуйте успокоиться и найти плюс в том, что вы услышали. Может быть, ваша дочь или сын не правы, но то, что он или она научились говорить «нет» и аргументировать, почему нет, это очень хорошо. В будущем это позволит им стойко оберегать свои личные границы от ненужного вторжения посторонних.

**2. Прогуливает школу.** Не всегда причиной прогулов становятся девиантное поведение, тяга к плохим компаниям и примитивным удовольствиям. Как только вы установили факт прогулов, следует без промедления разобраться, в чем причина такого саботажа. Конфликт с учителем? Травля одноклассников? Несчастливая любовь?

Одиннадцатилетняя дочь Таисии Н. сначала прогуливала школу втайне от родителей, а потом стала жаловаться на постоянную головную боль. Девочка не посещала учебное

заведение три месяца, при этом убеждала, что все в порядке. Но мама провела свое расследование и выяснила, что дочь дружит со всеми мальчиками в классе, за что на нее ополчились одноклассники. Желая избежать издевательств, девочка «ушла» в болезнь. После работы с детьми, психологом, классной дамой конфликт был улажен, и девочка начала вновь ходить в школу.

**3. Ворует.** В возрасте 11-12 лет почти все дети проходят через это испытание - незаметно и безнаказанно прикарманить что-то чужое. Рассказывает Светлана Т.: «В классе моего сына процветало воровство. Одноклассник Ваня сделал потрясающее открытие: воровать в магазинах легко, главное делать это вдаль от камер. Вскоре он нашел в классе единомышленницу. Ваня и Варя стали «ходить на дело» после школы, а затем - хвастаться одноклассникам добытыми трофеями. Постепенно они разогрели любопытство половины класса. Во всяком случае, почти все мальчики уже побывали с ними в магазине за компанию. Ваню трижды ловили на краже. Охранники лишь по-хорошему просили мальчика отдать «награбленное». Воришка возвращал товары, запиханные в мешок

**Иногда «ужасный» поступок ребенка – это лишь сигнал о том, что ему нужно ваше внимание, участие и любовь.**

со сменной обувью. Но добро, припрятанное в пространстве между спиной и рюкзаком, замалчивал. Однажды его поймала с поличным директор магазина и спросила: «Ты понимаешь, что я могу сообщить обо всем твоей маме?» Но она не сообщила. К сожалению... Почему к сожалению? Потому что, по мнению детских психологов, многие подростки воруют оттого, что им не хватает родительского внимания. И они готовы привлечь его каким угодно способом. Есть и другие причины. Например, полное отсутствие карманных денег или нехватка воли, чтобы противостоять соблазнам. К слову, мама Вани действительно не выделяет ему средств даже на буфет в школьной столовой. После разговора одной из родительниц, сын которой рассказал про эти «походы за добычей», с мамой Вани воровство удалось прекратить.

**4. Занимается сексом.** Для родителей эта новость всегда как гром среди ясного неба, потому, что отныне покой им будет только снится. Бесполезно ругать ребенка за то, что он перешел Рубикон - границу между миром детей и взрослых. Лучше обстоятельно с ним поговорить о способах предохранения, об ответственности за последствия и выделить карманные деньги на презервативы.

**5. Слишком ярко самовыражается.** Татуировка, пирсинг, волосы, выкрашенные в зеленый цвет по последнему писку моды, - через это проходят многие подростки. Конечно, родители могут выразить свое мнение и сказать, что им это не нравится, но ругать и «прессовать» ребенка не стоит. Лучше поговорить о разных способах самовыражения. Может быть, вы вместе найдете и менее травматичный способ привлечь к его персоне внимание окружающих.

**6. Врет.** Прежде чем хвататься за ремень, подумайте, почему ребенок вынужден вам врать? Может быть, он воспитывается в условиях гиперопеки и гиперконтроля? Может быть, еще приходится прививать, чтобы сделать глоток свободы и не быть осмеянным сверстниками за то, что его контролируют как малыша?

**7. Получает плохие оценки.** Ничего страшного! Надо провести работу над ошибками. Ребенок совсем не тянет предмет? Найдите репетитора или курсы. Если вы все время будете оценивать его успешность по баллам в его аттестате, то рискуете развить у него «синдром отличника», с которым во взрослой жизни будет очень непросто избежать неврозов, конфликтов, ссор и самобичевания.

## ОСВЯЩАТЬ КВАРТИРУ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

Недавно я купила новую квартиру. До меня в ней никто не жил. Нужно ли ее освящать? И если да, можно ли сделать это самостоятельно?

**Ирина П.**

В последнее время в народе бытует мнение, что жилище нужно освящать для чего-то. Однако освящение не является обязательным. Его по желанию выполняют воцерковленные люди, которые верят в это действие и хотят, чтобы Божий дух присутствовал в месте, где они живут. Самостоятельно чин благословения жилища, согласно церковным канонам, не совершается. Его выполняет священнослужитель, приглашенный в дом. Он читает молитвы, кропит жилище, совершает каждение. По завершении чина батюшка может пообщаться с жильцами дома, благословить и их тоже, ответить на вопросы.



Вопреки распространенным мифам, освящение жилища не защищает его от посягательств, а жильцов - от ссор. Не нужно перекладывать ответственность за это на Господа Бога. Освящение - это благословление.



## КАКИЕ ИКОНЫ РАЗМЕСТИТЬ В ДЕТСКОЙ?

У нас с мужем двое детей - оба уже крещены. Мы бы хотели также повесить иконы в детской. Какие лики необходимо разместить там?  
**Ольга и Николай Полякова.**

Обычно в квартире достаточного одного красного угла - места, где располагаются иконы Спасителя, Божией Матери, святых угодников, почитаемых семьей. Однако, если родители имеют желание поместить иконы в детской, это замечательно. Только помните, что святые изображения - не игрушка. Расположить иконы надо так, чтобы малыши не могли достать их.

Главные иконы, которые рекомендуется размещать всегда, - это святые лики Божией Матери и Иисуса Христа. Причем, выбирая икону Богоматери, отдайте предпочтение лику «Умягчение злых сердец».

Следующая по важности - икона ангела-хранителя. В этом качестве можно разместить лик святого, в честь которого назвали малыша. Часто выполняется на заказ, так называемая, «мерная» икона. Ее высота - точный рост ребенка при рождении. Если нет возможности выполнить мерную икону, подойдет

любая с изображением святого, важного для конкретного малыша.

Остальные иконы для детской комнаты подбираются в зависимости от желания родителей и самого ребенка. Это может быть лик святого Пантелеймона, помогающего сохранить здоровье. Сергей Радонежский поможет улучшить успеваемость. Икона Николая Чудотворца поможет в трудных ситуациях, ее часто ставят в комнате у подростка, переживающего возрастной кризис. Святые лики Матроны Московской и Ксении Петербургской пригодятся юным девушкам, направят их на путь истинный.

Повесив иконы в детской комнате, можно рассказать малышу, как читать молитвы перед ними, обращаться с просьбами и благодарить. Если ребенок против размещения святых ликов, к его мнению следует прислушаться. Такие вещи должны быть добровольными, идущими от души.

## КАК ОТМЕТИТЬ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ?

Я человек верующий, но день рождения привык отмечать с размахом. Недавно знакомый укорил меня в этом - дескать, не по-христиански так гулять. А как на самом деле?

**Андрей Осипов.**

Православный человек знает: куда важнее земного дня рождения, день рождения духовный. Это день памяти святого, в честь которого был назван человек или которого особенно почитает. Некоторые отмечают день своего крещения, что

тоже важно. К земному празднику следует относиться более сдержанно. Однако отмечать его не возбраняется.

В этот день церковь поощряет посещение службы, исповедь и причастие. Далее празднование

может проводиться так, как заблагорассудится, но главное - с соблюдением христианских канонов. По сути, все что нужно - помнить о мере. Алкоголь не возбраняется, но в умеренном количестве, веселье - тоже, но не до умопомрачения. Согласитесь, куда приятнее провести этот день с близкими людьми, в трезвой памяти, за большим столом и душевными разговорами?



## ПОТОМ ВОЗЬМУСЬ!

### Почему мы откладываем дела

На работе завал, босс рвет и мечет, а вы продолжаете пить чай и смотреть новости в Интернете? Похоже, прокрастинация прочно поселилась в вашей жизни.

**Н**екотрые путают привычку откладывать дела с обычной ленью. Но лентяй, как правило, не испытывает угрызений совести. А вот прокрастинатор - еще как! Мучается, переживает, но все равно не может взяться за дело.

#### КТО ВИНОВАТ?

У прокрастинации есть несколько основных причин.

**Воспитание.** Если ребенок вырос в семье, где родители были помешаны на контроле, то он привык делать то, что ему говорят. Во взрослой жизни, когда нашептать на ушко уже некому, такой человек до последнего откладывает решение важных вопросов.

**Излишняя эмоциональность.** Человек, который находится в постоянном поиске эмоций и ощущений, скорее возьмется за выполнение приятного ему дела. В итоге, все неприятные, но обязательные задачи лежат на полке.

**Перфекционизм.** Предпочитаете, чтобы любой вопрос решался идеально? Тогда вам будет легче отложить его на потом - «завтра подумаю, доделаю, доведу до ума», - чем решать здесь и сейчас.

**Неумение расставлять приоритеты.** Когда неясно, какая задача важнее, решение всех проблем откладывается на неопределенное время.

#### ПРИЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ

Первое, что стоит сделать в борьбе с прокрастинацией, - это признать проблему. Скажите себе: «Я откладываю дела не потому, что устал, не хочу ничего делать, у меня нет времени, а потому что я прокрастинатор». Винить себя в этом не нужно: вы лишь впустую потратите энергию на негативные эмоции. Лучше займитесь конкретным решением проблемы!

#### 1 Чтобы отдохнуть, придется потрудиться

Да, вы прочитали верно - сложности. Иногда они бывают на руку. Например, если вместо того, чтобы составлять финансовый отчет, вас так и тянет посмотреть сериал, из-

**Для настроения  
Пришла домой, смотрю –  
пыль лежит. Дай, думаю, и я  
прилягу**

бавьтесь от соблазнов. Отключите Интернет, оставьте телефон в другой комнате, спрячьте роутер подальше. Теперь, чтобы полениться в свое удовольствие, придется копаться в настройках, запускать программы - и вот уже мысль об отдыхе не кажется вам такой привлекательной.

#### 2 Рабочее место в порядке

Психологи уверены: окружающая обстановка может способствовать прокрастинации. Осмотрите свое рабочее место. Если у вас на столе гора папок, которые лежат там уже год, конечно, вам не хочется работать. Наведите порядок: старые бумаги отправьте в архив или утилизируйте, важные документы положите в верхний ящик, неважные - в нижний. Ваш стол должен вызывать желание сесть за него, а не убежать подальше, например, к кофейному аппарату - поболтать с коллегами.

#### 3 Полезное переключение

Как правило, прокрастинатору во время работы хочется заняться чем-то другим. Попробуйте обмануть свой мозг: позвольте себе переключиться, но не на просмотр сериала, а на что-то полезное. Допустим, вам нужно написать статью о загрязнении окружающей среды. Прервитесь и посмотрите документальный фильм по теме. Мозг будет думать, что вы отдыхаете, а вы тем временем сможете почерпнуть что-то важное из фильма и добавить в свой материал. Послушайте лекции в Интернете, почитайте статистику, посмотрите, что на эту тему пишут в СМИ. А потом вернитесь к статье.

#### 4 Первым делом - неприятное

Если с утра у вас перед глазами лежит список с делами, которые нужно выполнить, выберите самый неприятный пункт. Начните с него! Таким образом, вы, во-первых, почувствуете себя героем - это даст заряд бодрости и позволит почувствовать гордость за себя. Во-вторых, вы расслабитесь, весь самое неприятное останется позади. И, в-третьих, с большим энтузиазмом приступите к решению оставшихся задач. Они покажутся вам более привлекательными.

#### 5 Вы – молодец!

Выполнили важное дело, которое очень хотелось отложить на потом? Порадуйте себя - сварите вкусный кофе, десять минут (но не более!) посидите в Интернете, поболтайте с коллегой, пообещайте себе вечером перекусить в хорошем заведении. Таким образом, в мозгу отложится важная информация: следом за неприятными делами следует поощрение, и ради него стоит поработать!

**Н**икто не любит быть обманутым, но на практике каждый хоть раз оказывался в этой роли. Если вам хочется узнать, насколько вы доверчивы, ответьте на вопросы теста.

**1. Часто ли вы покупаете товар после его красочной рекламы?**

А. Никогда! Хороший товар не нуждается в рекламе.

Б. Только если при этом и отзывы о нем положительные.

В. Часто, ведь в рекламе про него подробно рассказывают.

**2. На первом свидании вы:**

А. Задаю много вопросов, рассматриваю визави, изучаю его со всех сторон.

Б. Стараюсь не делать поспешных выводов.

В. Наслаждаюсь моментом, не думаю о будущем.

**3. Как поступаете, если у вас просят в долг?**

А. Чаще всего не даю.

Б. Даю, но только своим близким друзьям.

В. Даю всегда: я щедрый человек.

**4. Что подумаете о человеке, который при разговоре отводит взгляд в сторону?**

А. Он явно или врет, или что-то замышляет!

Б. Может, что-то недоговаривает?

В. Наверное, вокруг него происходит что-то интересное.

**5. Удавалось ли друзьям разыграть вас 1 апреля?**

А. Нет, потому что я всегда разыгрываю их первой!

Б. Да, но только если я забываю, какая на календаре дата.

В. Каждый год! Даже немного обидно...

**6. Муж звонит вам и говорит, что задерживается: сидит с другом в кафе. На что обратите внимание?**

А. На звуки на заднем фоне, его голос, логичность объяснений. На все!

Б. На голос мужа: если он спокойный, значит, все нормально.

В. У меня не закрадется даже тени сомнений!

**7. Чтобы вывести человека на чистую воду, вы будете:**

А. Следить за его неосознанными жестами, мимикой.

Б. Полагаться на собственную интуицию - она не подведет.

В. Обращать внимание на его слова: он должен проговориться!

**8. Есть ли у вас близкие люди, которым вы верите безоговорочно?**

А. Пожалуй, нет. От любого можно ожидать однажды подвоха.



# ЛЕГКО ЛИ ВАС ОБМАНУТЬ?

Часто мы доверяем окружающим, а те не оправдывают наших ожиданий. Относится ли это к вам?

Б. Увы, это не более двух человек.

В. Пока человек меня не обманул, я буду ему доверять.

**9. Часто ли вы обманываете сами?**

А. Частенько. А что поделаешь? Жизнь сейчас такая...

Б. Бывает, приходится. Но после этого мне всегда не по себе.

В. Стараюсь этого не делать, не такой я по натуре человек.

**10. Как вы поступаете, если что-то в человеке начинает вас смущать?**

А. Прекращаю с ним общение! Интуиция редко меня подводит.

Б. Пытаюсь выведать информацию о нем у знакомых.

В. Не обращаю внимания: мало ли что мне могло показаться.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А**

Вас не проведешь! Внутри у вас будто встроен специальный радар, который сразу отличает правду от лжи. Окружающие об этом знают, поэтому даже не пытаются с вами шутить. Сами вы слывете человеком недоверчивым. И зачастую это действительно так. Вам тяжело раскрыться перед другими и поверить в то, что они не желают вам ничего плохого. Порой эта особенность доставляет вам немало неприятностей. Так что, возможно, стоит задуматься и иногда выключать свой радар, чтобы пожить спокойно.

**Большинство Б**

Нельзя однозначно назвать вас наивным человеком. В вашей жизни бывают разные периоды. Иногда вы становитесь расчетливым человеком, провести которого невозможно. Но, как правило, все же предпочитаете верить другим. Пока

люди вас не обманут, вы продолжите оставаться о них хорошего мнения. А когда случаются предательства, всерьез обижаетесь и переживаете. Вам следует давать себе время перед принятием важных решений. Время, за которое вы сможете подумать и хорошенько все взвесить. Тогда промахов не случится!

**Большинство В**

Доверчивость - ваше второе я. Разыграть или провести вас проще простого. Вы часто обижаетесь, но ничего не можете с этим поделать: вам действительно сложно отделить правду от лжи. Увы, окружающие могут этим пользоваться. К счастью, основной круг ваших знакомых составляют люди, которые ценят вашу искренность и открытость миру. Они стремятся оградить вас от подножек судьбы. Однако иногда вам все же стоит самостоятельно отлечать зерна от плевел.



(Продолжение. Начало в 16).

Эвис приходилось терпеть назойливость Джин и когда они обе сидели за ранним завтраком – «Эвис! А помнишь ту девицу, которая все вещи шила исключительно обметочным стежком? Даже нижнее белье!», – и когда гуляли по палубе, пытаясь сориентироваться, – «Эвис! А помнишь наши ожерелья из колец для куриных лап? У тебя оно сохранилось?», – и когда стояла в плотной очереди в туалет – «Эвис! Это что, комплект белья, который ты надевала в первую брачную ночь? Слишком шикарно для каждого дня... Или ты хочешь кого-то впечатлить, а?». Эвис понимала, что должна быть помягче с Джин, тем более, что той, как она недавно выяснила, всего шестнадцать, – и все-таки! Девица оказалась ужасно докучливой.

Более того, Эвис отнюдь не была уверена, что Джин отличается особой правдивостью. Так, во время разговора за завтраком Джин поделилась своими планами получить работу в универмаге, где тетка ее мужа занимала какую-то административную должность.

– Как ты сможешь работать? Мне казалось, ты ждешь ребенка, – холодным тоном произнесла Эвис.

– Выкидывай, – беспечно бросила Джин. Эвис наградила ее тяжелым, недоверчивым взглядом. – Очень печальная история, – поспешно добавила Джин и, помедлив, сказала: – Как тебе кажется, можно мне попросить еще одну порцию бекона?

Джин, отметила про себя Эвис, преодолевая последний лестничный пролет, практически не упоминает своего мужа Стэнли. Безусловно, и ей самой не мешало бы почаще говорить об Изне, но всякий раз, как она заводила разговор о муже, Джин тут же пыталась добиться от нее непристойных откровений: «А ты позволила ему сделать это самое до первой брачной ночи?» Или еще хуже: «А ты испугалась, когда в первый раз увидела... ну, ты понимаешь... когда у него встало торчком?» Наконец Эвис оставила попытки с ходу отделать-

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

ся от Джин. Хотя в одиннадцать все девушки соберутся на полетной палубе, чтобы выслушать приветственную речь капитана, и затеряться в толпе из более чем шестисот женщин будет гораздо проще. Ведь так?

– А тебя вдохновляет перспектива идти на одну из этих лекций? – крикнула Джин, когда они проходили мимо киноаппаратной. – На следующей неделе нам собираются рассказать о некоторых особенностях брака с иностранцем. – Ее голос – уже в который раз за сегодняшний день – заглянул и шум двигателей, и передаваемые по громкой связи приказы старшине Гарднеру или дежурным матросам явиться на командный пункт. Эвис сделала вид, что не слышит.

– Допускаю, что кто-то, может, и испытывал трудности в первый год, – продолжила Джин. – Но только не я. Ведь мужа вообще со мной не было.

– Команда авианосца «Виктория» сделает все от нее зависящее, чтобы ваша поездка в Соединенное Королевство доставила вам удовольствие... И, в то же время, вы не должны забывать о том, что вам предоставлена привилегия считаться пассажирами не просто авианосца, а одного из кораблей его величества. И жизнь на борту регулируется правилами внутреннего распорядка.

Маргарет стояла на полетной палубе, в третьем ряду выстроившихся невест, которые сопровождали речь капитана нервным хихиканьем. Надо же, подумала она, он движется так, будто рукава его кителя пришили к туловищу.

Море – искрящая голубая гладь – выглядело на редкость мирным и безмятежным, и палуба, размером с поле в добрых два акра, практически не дрожала. Маргарет украдкой озиралась по сторонам, с удовольствием вдыхая соленый морской воздух и ощущая на коже принесенные морским ветром капельки воды. С тех пор, как накануне днем подняли якорь, она впервые испытала сладостное чувство свободы. Девушка опасалась, что испугается, когда земля исчезнет из виду, но нет, она наслаждалась бескрайними океанскими просторами и гадала – без страха, но с живым интересом, – что же лежит под поверхностью воды.

На обоих концах палубы, отражаясь в лужичках морской воды, расположились самолеты. Эти стальные птицы устремились в небо блестящие носы, словно в любую минуту были готовы взлететь. Между ними, у основания башни, носящей название «остров», стояли моряки в робах и наблюдали за девушками.

– Каждый человек на борту кораблей его величества подчиняется дисциплинарному уставу Военно-морских сил, что категорически запрещает употребление крепкого алкоголя, вина или пива, а также любые азартные игры. Курение поблизости от самолетов кате-

горически запрещено. И самое главное, категорически запрещается отвлекать моряков от исполнения служебных обязанностей. Разрешено посещать практически все помещения на корабле, за исключением кубриков, если это не мешает работе личного состава.

Некоторые девушки сразу завертели головой, и один из матросов им подмигнул. По женским рядам пробежал сдержанный смехок. Маргарет перенесла тяжесть тела на другую ногу и вздохнула.

Джин, одна из девушек, которых поселили вместе с ней, проскользнула на свободное место перед Маргарет через две минуты после того, как капитан начал свою речь, и теперь стояла в небрежной позе, грызя ногти. Этим утром она буквально излучала жизнерадостность и болтала без умолку о корабле и о своих новых туфлях. Все, что в данную минуту приходило ей в голову, тут же обрушивалось на ее новых товарок. Однако, по мере того как суровый капитан зачитывал длинный список возможных прегрешений, Джин скисала прямо на глазах, а ее энтузиазм постепенно испарялся.

– Возможно, вы слышали от других невест, что они могли высидеть в портах на пути следования судна. Но вы должны усвоить, что находитесь на военном корабле и сойти на берег вам не удастся. Вероятно, такая возможность представится в Коломбо, а затем в Бомбее, если, конечно, позволит международная обстановка, но ничего обещать не могу. И хочу добавить, что те из вас, кто не вернется на корабль в установленное время, останутся на берегу. – Капитан обвел равнодушным взглядом лица девушек.

– При наличии каких-либо жалоб обращайтесь к дежурному офицеру женской вспомогательной службы, и она доложит одному из помощников капитана. Кстати, женщинам запрещено посещать следующие помещения: кубрики и кают-компании матросов, каюты и кают-компании офицеров – те, что расположены под ангарной палубой и над полетной палубой, оружейные точки, галерейные палубы и шлюпки. Чуть позднее вам всем раздают подробное руководство в виде буклета. Мне хотелось бы, чтобы, изучив буклет, вы досконально следовали изложенным там предписаниям. И предупреждаю: тех, кто нарушит установленные правила, ждут серьезные неприятности.

Капитан закончил – и на палубе воцарилась мертвая тишина. Маргарет вспомнила о своей каюте на ангарной палубе и почувствовала, что краснеет. Неподалеку от нее заплакала какая-то девушка.

– На борту находятся шесть офицеров из женской вспомогательной службы, они будут помогать вам во время плавания. – При этих словах он показал на группу стоявших возле «корсаров»

женщин, которые выглядели не менее угрюмыми и преисполненными собственной значимости, чем сам капитан. – Каждая женщина из вспомогательной службы отвечает за определенную группу кают, она всегда придет вам на помощь. – Капитан обвел девушек из переднего ряда тяжелым взглядом. – Офицеры женской вспомогательной службы будут по ночам совершать обход кают.

– И изгадят мне все вечерние развлечения, – под сдавленный смех стоявших рядом прошептала соседка Маргарет.

– Точно так же, как женщинам запрещается посещать места расположения личного состава, мужчинам не разрешается находиться в женских каютах и местах общего пользования, за исключением случаев, когда это необходимо для выполнения их служебных обязанностей. Еще раз я хочу напомнить вам, что дежурные офицеры из женской вспомогательной службы будут совершать ночные обходы.

– А непослушных девочек заставят идти с завязанными глазами по доске, – произнес кто-то.

В ответ снова раздался приглушенный, но отчетливый взрыв смеха, словно кто-то открыл запорный клапан.

– Бог его знает, за кого он нас принимает, – теребя брошь, произнесла соседка Маргарет.

Похоже, пространная речь капитана все же подходила к концу. Капитан бросил взгляд на прикрепленный к буклетам листок бумаги, очевидно раздумывая, не пора ли закругляться. Через пару секунд он поднял голову:

– Меня также просили сообщить вам, что... маленький парикмахерский салон... – У капитана окаменела челюсть. – Организован за прачечной, примыкающей к каюте В. Парикмахерскую будут обслуживать волонтеры из числа пасажира, если кто-нибудь из них... сможет предложить свои услуги.

Он снова проверил свои записи, затем наградил девушек полным усталого презрения холодным взглядом.

– На редкость дружелюбная личность, – еле слышно произнесла Маргарет.

– У меня такое чувство, будто я снова вернулась в школу, – прошептала стоявшая впереди нее Джин. – Только здесь меньше мест для курения.

Хайфилд посмотрел на выстроившихся перед ним женщин. Они перешептывались, суеились, подталкивали друг друга локтем, проявляя явную неспособность стоять смирно, чтобы выслушать правила и предписания, согласно которым им предстоит жить следующие шесть недель. За последние двадцать четыре часа он еще отчетливее увидел все опасности и еще яснее понял, что затея была абсолютно провальной. Ему даже захотелось отправить Макманусу телеграмму: «Вот видите! А я ведь предупреждал, что так и будет». Некоторые девичьи были на грани истерики и не знали, то ли смеяться, то ли плакать. Другие уже вовсе шастали по кораблю, терялись в проходах между палубами, забывали пригнать голову и в результате получали травмы, мешали личному составу и даже останавливали матросов, как давеча утром одна вертлюжка, чтобы спросить, где тут дают

мороженое. И в довершение всего, когда он шел по верхней галерейной палубе, то внезапно очутился в облаке тончайшей взвеси, причем не авиационного топлива, а женских духов. Духи! Им оставалось только заменить флаг корабля на нижнее белье – и дело сделано!

И хотя поведение личного состава не особенно изменилось, капитан знал, что это только вопрос времени, когда женщины станут главным предметом разговора в кубриках и кают-компаниях офицерского состава и даже матросов. Он буквально ощущал присутствие в воздухе едва уловимого беспокойства. Так собаки нюхом чувствуют приближение грозы.

Возможно, дело просто в том, что после смерти Харта все пошло наперекосяк. Моряки потеряли ту жизнерадостную целеустремленность, что была характерна для них последние девять месяцев в Тихом океане. Те, кому удалось выжить, пребывали в мрачном настроении, вступали в пререкания и нарушали субординацию. Капитан уже неоднократно замечал, что моряки недовольно бурчат, и невольно задавался вопросом, винят ли они в случившемся именно его. Он закончил речь и привычно заставил себя выкинуть из головы неприятные мысли. Женщины выглядели крайне вызывающе. Слишком яркие цвета, слишком длинные волосы. И теперь по всему судну разбросаны шарфы. А ведь его корабль всегда был образцом порядка и монохромности – только серое и белое. Любое нарушение этой цветовой гаммы выбивало из колеи: у него возникало такое чувство, будто кто-то выпустил рядом с ним стаю экзотических птиц, а потом оставил их щебетать и хлопать крыльями, создавая настоящий хаос. И боже правый, некоторые женщины были даже в туфлях на высоком каблуке!

Не то, чтобы я не любил женщин, уже в который раз за этот час думал он. Просто всему свое время и свое место. Он был адекватным человеком. И не считал подобную точку зрения неразумной.

Он сунул буклет под мышку и внезапно заметил нескольких матросов, которые топтались возле цепей, крепивших самолеты к палубе.

– У вас что, других дел нет, черт возьми! – пролаял он, развернулся на каблуках и быстрым шагом направился в рубку.

Дорогой Джо!

Ну вот я и на «Виктории» вместе с другими новостями. И теперь могу сказать со всей определенностью: море не для меня. Здесь ужасно тесно, даже на таком большом корабле, и куда бы ты ни шел, непременно натыкаешься на людей. Совсем как в городе, только гораздо хуже. Ты, наверное, к этому привык, а вот я уже мечтаю о полях и пустошах. Прошлой ночью мне даже приснились папины коровы...

Наша каюта, как, впрочем, и остальные, похоже, находится там, где была шахта элеватора для подъема самолетов. Я делю ее с тремя девушками, которые вроде бы вполне ничего. Одной из них, Джин, всего шестнадцать. И можешь себе представить, она здесь еще не самая молодая! На борту находятся две пятнадцатилетние девчушки – обе замужем за англичанами и обе путешествуют без сопровождающих. Даже представить страшно, что сказал бы

папа, если бы я в этом возрасте выскочила замуж, даже за тебя, дорогой. А еще с нами в каюте есть девушка, работавшая в Австралийском главном военном госпитале на островах Тихого океана, но она все время молчит. И еще одна, такая светская штучка. Не могу сказать, будто между нами есть много общего, хотя мы все хотим одного и того же.

Одна невеста не успела сесть на корабль в Сиднее, и ее самолетом отправляют во Фримантл, а оттуда она поплывет вместе с нами на «Виктории». Так что, похоже, нельзя сказать, что ВМС не делают всего возможного, чтобы доставить нас к вам.

Моряки очень дружелюбные, хотя нам и не разрешается отвлекать их разговорами. Некоторые девчонки ведут себя страшно глупо при встрече с ними. Если честно, можно подумать, что они в жизни не видели мужчин, кроме своего мужа. Капитан успел зачитать нам закон об охране общественного порядка, как надо пользоваться водой и что лучше вообще ею не пользоваться. Пришлось утром обтереться фланелевой тряпочкой. Я часто о тебе думаю, и меня утешает мысль, что, возможно, в эту самую минуту мы плывем по одному и тому же океану.

*Джо-младший, уверена, передает тебе большой привет. Лягается, как мул, когда я пытаюсь заснуть!*

*Твоя Мэгги*

Но было и то, о чем Маргарет не стала рассказывать Джо. О том, что первую ночь она провела без сна, прислушиваясь к звяканью цепей, хлопанью дверей вверх и вниз, истерическому хихиканью других женщин за тонкими переборками и к своим ощущениям от движения гигантской машины похожего на доисторическое животное корабля. О том, что переговорные трубы оживали каждые пятнадцать минут: «По местам!», «Мусорная баржа по борту!», «Вахте заступить по-походному!». О том, что сигнал к пробудке, передаваемый по громкой связи, звучал как: «Подъем, подъем, всем вставать, руки с членов убрать, носки надевать!». О том, что у личного состава на этом корабле было столько разных званий и функций, что просто уму непостижимо: от морских пехотинцев до кофегаров-машинистов и летчиков. О том, что в столовой могли одновременно разместиться триста девушек, от которых шума было не меньше, чем от стаи скворцов, и что такой хорошей еды, как вчера за ужином, она уже два года не видела. О том, что буквально первый морской закон, который им велели зарубить себе на носу, был «дхоби подводника»: на несколько секунд включить душ, чтобы намочить тело, затем выключить и только потом намыливаться, а затем быстро ополоснуться проточной водой. Жизненно важно, внушали им представители Красного Креста, экономно расходовать воду, чтобы насосные установки успевали ее опреснять и менять. Но после посещения душевых она поняла, что, наверное, является единственной, кто соблюдает данные инструкции.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**

## Тест



# А НЕ ПОЙТИ ЛИ ВАМ ДРУГИМ ПУТЕМ?

Рассмотрите внимательно картинку, но не более 1 минуты. Какое животное вы увидели сразу? А смогли ли вы увидеть сразу шесть и каких именно?

Если вы нашли льва: вы отождествляете себя с этим зверем. Поглощены собственным внутренним миром. Отсутствуют концентрация и внимание к деталям. Вы склонны к творчеству: художник, писатель, музыкант.

Нашли жирафа, собаку и льва: если увидели жирафа, то ваша яркая черта - невозмутимость. Вы трезво оцениваете ситуацию и вовремя реагируете на происходящее. Собака говорит о преданности. Вы интуитивно определяете ложь. Лев символизирует уверенность в себе. Подойдет работа пожарного, полицейского, врача, учителя.

Нашли лису и кота: лиса говорит о недоверии. Независимость и самостоятельность позволяют быть лидером. Кот - это умение вести беседу. Рекомендуемые профессии: следователь, психолог, учитель, археолог, историк, экономист.

Нашли лису и медведя: лиса символизирует независимость с лидерскими качествами. Подойдет управленческая деятельность, хотя можете стать актером, хирургом, машинистом или пилотом.

Нашли лису, медведя и кота: лидер с задатками оратора. Юриспруденция, управление персоналом.

Нашли шесть зверей: замкнутый человек. Общение вас тяготит. Но если найдете единомышленников, сможете стать вдохновителем многих начинающих.

## ПОДКОВА КОНЯ УДАЧИ

Подкова, висевшая над входом в избах, - не простой сувенир, а подарок от коня удачи.

Наши предки знали: «Кто подкову на дороге найдет и сторожем у своих дверей поставит, тот счастье и удачу в дом приваждает». Подкова может быть найденной или подаренной, но обязательно уже использованной, не новой.

### Увеличить силу

Располагать подкову следует так, чтобы благополучие легче нашло дорогу в ваш дом, а значит, в прихожей, над выходом, или справа от двери. Если на подкову капнуть воском церковной свечи - всякая нечисть не сможет переступить ваш порог. Ключи от дома, повешенные на подкову, увеличат ее магическую силу.

Можно привязать к подкове ленточки: красную, символизирующую любовь и счастье, и зеленую, обозначающую здоровье. Повесьте над дверью две подковы: одну - с зеленой ленточкой, другую - с красной. На ленточках нужно вышить имена домочадцев и любимого. Это усилит действие талисмана.

### Синтетике - нет!

Нейтрализуют силу подковы любые мертвые (то есть искусственные) материалы, особенно пластмасса и син-

тетические ткани. Ни в коем случае не вешайте украшения из этих материалов рядом с подковой. Нельзя держать рядом с подковой деревянный крестик.

### Талисман заменит брошь

Сегодня сложно найти на дороге подкову, особенно городскому жителю. Поэтому талисманом для вашего дома могут служить сувениры-заменители, которые обладают схожей магической силой:

- золотая или серебряная подвеска;
- брошь в виде подковы;
- деревянная или глиняная подкова-сувенир.

### Есть заряд!

Магическую силу подковы нужно активизировать. Для этого нужно встать ночью, взять подкову в правую руку и пройти по всему дому 3 круга по часовой стрелке. При этом нужно произнести такие слова: «Была ты, подкова, рабочей, а теперь стала охранной. Защити мой дом от злых сил, наполни любовью и счастьем. Коли будешь служить моему дому верой и правдой, охранять уют и счастье, то буду о тебе заботиться. А захочешь



свободы - пропадешь на улице холодной».

Потом следует рассказать подкове-талисману о своем доме. Например: «Вот тут у нас детская, где Петя и Оленька живут. Ты к ним горе не пускай, только смех и радость...»

Заряженную подкову нужно сначала вынести на улицу, под лунный свет, а затем аккуратно повесить на ее постоянное место.



Что бы ни говорили поклонники живого общения, но переписка в соцсетях имеет одно ценное преимущество. Всего лишь играя словами, можно влюбить в себя мужчину еще до встречи в реале. Вот несколько советов о том, как завязать знакомство в Интернете, подогреть интерес мужчины к себе и, при этом, не попасться на удочку любителя «вирта».

**1.** Знакомьтесь в правильных местах. Это прозвучит странно, но сайты знакомств - не самое подходящее место для знакомства, поскольку они изначально ставят женщину в невыгодное положение. Лучше знакомиться в группах по интересам или на страничках известных медиа-персон - например, на странице любимого писателя или артиста. Там, кстати, гораздо проще найти человека, близкого вам по духу. Чтобы вас заметили, не сидите букой - активно комментируйте новости группы, участвуйте в обсуждениях важных повесток дня.

**2.** Игнорируйте словесный мусор. Многие мужчины в поисках разовых встреч отправляют одинаковые сообщения сразу нескольким женщинам - в надежде, что кто-нибудь клюнет. Как правило, такие сообщения выглядят примитивно: «Привет, красотка», «Как дела?», «Давай знакомится» (именно так, без мягкого знака) и прочий словесный мусор. Не отвечайте на такие сообщения вообще - вы же не отвечаете на спам-рассылку, которая приходит по электронной почте.

**3.** Представьте, что разговариваете с другом детства. Если вы видите, что общение не является «рассылкой» и адресовано лично вам - обязательно ответьте на него. Только не с таким видом, будто вы делаете мужчине одолжение (ну давай, удиви меня!), а дружелюбно, обращаясь к нему как к хорошему знакомому. Чтобы подобрать правильный тон сообщений, представьте, что вы разговариваете с другом детства, которого не видели сто лет. Вы же не будете общаться с ним «через губу»? Но и навязываться ему тоже не станете.

**4.** Следуйте формуле «пять к четырем». Когда ваша переписка станет регулярной, следите за тем, чтобы количество и длина ваших сообщений были чуть меньше, чем его. Но в то же время избегайте односложных ответов. Мужчина должен видеть, что вам приятно с ним разговаривать, но инициатива общения все же принадлежит ему. Следуйте формуле «пять к четырем». На каждые пять его фраз должны приходиться примерно четыре ваших.

**5.** Создайте иллюзию насыщенной жизни. Не бегите за компьютер, как только у вас появится свободная минутка, чтобы написать «Привет! Чем занимаешься?». Даже если за окном идет дождь, и вам некуда пойти, не висите целый день онлайн. У мужчины

## ФЛИРТ ПО ПЕРЕПИСКЕ: 8 СЕКРЕТОВ УСПЕХА

**Современные Татьяны Ларины уже не пишут своим Онегиным длинных писем... Теперь их общение перенеслось в социальные сети и телефонные мессенджеры. Сообщения стали короче, а вместе с ними сократился и путь к сердцу мужчины.**

должно сложиться впечатление, что вам некогда сидеть в Интернете, потому что ваша реальная жизнь - насыщенная и интересная, даже если на самом деле это не так. Тогда у него будет стимул побороться за ваше внимание.

**6.** Хотя бы иногда побудьте «вне зоны доступа». Попробуйте хотя бы раз в неделю не отвечать на сообщение сразу же, а выпасть из диалога на несколько часов, а лучше на целый день. Когда вы снова появитесь, ваш ответ должен быть полон искреннего раскаяния: «Прости - так замоталась, что даже не увидела твоего сообщения!». Но для того, чтобы этот трюк сработал, вы должны и вправду не заходить какое-то время в Интернет. Иначе мужчина поймет, что вы просто играете с ним.

**7.** Делитесь интересным! Общение с вами должно дарить мужчине положительные эмоции - только в этом случае он захочет общаться снова и снова. Присылайте ему интересные ссылки - на новые музыкальные клипы или забавные видео. Если вы хороший рассказчик - перескажите ему смешную историю, которая случалась с вами в течение дня или поделитесь интересным фото («Представляешь, шла сегодня с работы и увидела это!»). Только не переборщите - присылайте не больше одной ссылки или истории в день!

**8.** Не затягивайте переписку. Если ваша цель - серьезные отношения, не затягивайте переписку дольше, чем на

пару-тройку месяцев. Если мужчина не стремится переводить отношения в реал - попробуйте сами бросить ему «пробный шар». Пригласите его на какое-нибудь культурное мероприятие («Подруга в последний момент отказалась идти на выставку, а билеты уже куплены. Составишь компанию?»). Если мужчина откажется и после этого не сделает вам встречного предложения, значит, он и не собирался встречаться с вами вживую. Думайте сами, стоит ли продолжать такое общение. Быть может, в этот самый момент к вам в «личку» уже стучится более подходящий кандидат?

### ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ ИЛИ ИЛЛЮЗИЯ?

**Не высылайте мужчине пикантных фотографий, если между вами еще не ничего не было! Это не подогреет его интерес к вам, а просто переведет вашу переписку в «вирт» - так называются отношения, в которых мужчина и женщина лишь имитируют личную жизнь. «Вирт», как правило, заменяет мужчине просмотр порно. Именно поэтому он никогда не переходит в «реал» - кто же захочет встретиться с «любимой» актрисой в реальной жизни? Так что, если новый знакомый настаивает на том, чтобы вы прислали ему фото ню, можете смело отправлять его в «бан».**

# МАСТЕРИЦА



**Зонт - незаменимый аксессуар, где бы вы ни жили. Чтобы он оставался привлекательным, ухаживать за ним нужно правильно!**

## УХАЖИВАЕМ ЗА ЗОНТОМ

Зонт должен быть хорошим! Не жалейте денег и приобретите качественную вещь, которая прослужит долго. После дождя зонт нужно обязательно просушивать, чтобы не оставалось разводов, а конструкции не ржавели. При регулярном использовании требуется чистить его раз в 1-2 недели.

**Стандартная чистка.** Если зонт не сильно загрязнен, будет достаточно мыльного раствора: в 1 л воды добавьте 1/4 тертого хозяйственного мыла. Перед процедурой замочите зонт в предложенном растворе. Чистить его необходимо жесткой щеткой.

**Пятна ржавчины.** Убрать их можно с помощью лимонного сока. Разрежьте лимон пополам и одним из срезов пройдитесь по ржавым местам. Оставьте зонт на 30 минут, после чего тщательно промойте и ополосните водой.

**Застарелые загрязнения.** Перед мытьем протрите пятна тряпкой, смочен-

ной в уксусном растворе: 1 стакан воды и 2 ст. л. уксуса. Оставьте на 20-30 минут, после чего потрите щеточкой с нанесенным на нее стиральным порошком.

**Чтобы сохранить цвет.** Черные и темные зонты рекомендуется время от времени протирать тряпкой, смоченной в крепкой чайной заварке. Цветные - небольшим количеством пищевой соды.

Как просушить зонт после чистки? В первую очередь избавьте от влаги спицы, которые могут заржаветь. Раскройте зонт и протрите их мягкой тряпочкой. Обычно 20-30 минут хватает, чтобы просушить зонт полностью.

Вопрос, который волнует многих: нужно ли раскрывать зонт или он высохнет и в закрытом виде? Ответ однозначен: раскрывать - обязательно! Единственное, если вы не располагаете достаточным количеством места, можно раскрывать его лишь наполовину - этого будет достаточно.



## КЛУМБА В БОТИНКЕ

На даче, кроме овощей, фруктов и ягод, я выращиваю цветы. Клумб у меня много - одна лучше другой. Но больше всего гостям нравятся мои обувные клумбы. Старые ботинки, резиновые сапоги, закрытые сандалии я не выбрасываю, а оставляю для своих цветов. Достаточно насыпать туда немного земли и пересадить цветочный кустик. Обувные клумбы можно расставить по всему дачному участку, чтобы украсить его.

*Нелли Морозова.*

## ДВЕРЬ, ОСТАНОВИСЬ!

Вспоминаю свои оббитые стены и грустно становится... А все потому, что раньше я не знала о стопперах! Это приспособления, которые способны остановить дверь, чтобы та не стучалась о стену или не закрывалась. Стопперы могут быть на удивление красивыми, да и сделать их самому довольно просто. Достаточно взять крупный камень или любой тяжелый предмет. И сшить для него красивый мешок, завязав сверху бантиком. Стопперы также можно делать в виде котиков, сов, мишек - на ваше усмотрение.

*Мария.*



## ДЛЯ ТЕХ, КТО В СТРЕССЕ

**Людам, которые часто испытывают стресс, советуем приобрести любую антистрессовую игрушку, которую будет приятно вертеть и мять в руках. Пока руки заняты, переживания отступают. Если вы не можете найти игрушку, сделайте ее сами. Для этого понадобятся гидрогелевые шарики для цветов и прозрачный воздушный шар. Поместите маленькие шарики в бутылку с узким горлышком, а затем из нее переверните их в большой шар. Завяжите его узлом. Мячик-антистресс готов!**

*Кирилл Мокряков.*



Своими  
руками

### РАЗМЕРЫ

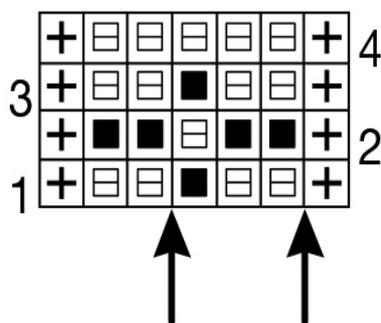
36/38 (40/42-44/46-48)

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (93% хлопка, 7% полиамида; 100 м/50 г) — 250 (250-300-300) г бордовой; спицы №5,5; круговые спицы №5,5 длиной 40 см.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

Структурный узор из лицевых и изнаночных петель



+ = кромочная  
■ = 1 лицевая  
□ = 1 изнаночная

Вязать по приведенной схеме. В ширину начать с петли перед правой стрелкой, повторяя раппорт из 3 п. между стрелками и закончить 3 п. после левой стрелки. В высоту повторять с 1-го по 4-й ряд.

### Плотность вязания

17,5 п. x 22 р. = 10 x 10 см, связано структурным узором.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### Спинка

Набрать 76 (82-91-97) п. и вязать структурным узором.

Для скосов в области бедер убавить с обеих сторон 3 раза в каждом 8-м р. по 1 п. = 70 (76-85-91) п.

Через 21,5 см = 48 р. от последней убавки закрыть с обеих сторон для пройм по 2 п., затем 2 раза в каждом 2-м р. и 2 раза в каждом 4-м р. по 1 п., далее еще \*1 раз в следующем 2-м р. и 2 раза в каждом 4-м р. по 1 п., от \* повторить 3 раза = 40 (46-55-61) п. При высоте пройм 20 (22-24-26) см = 44 (48-52-58) р. закрыть для горловины средние 14 (14-15-15) п. и сначала закончить левую сторону.

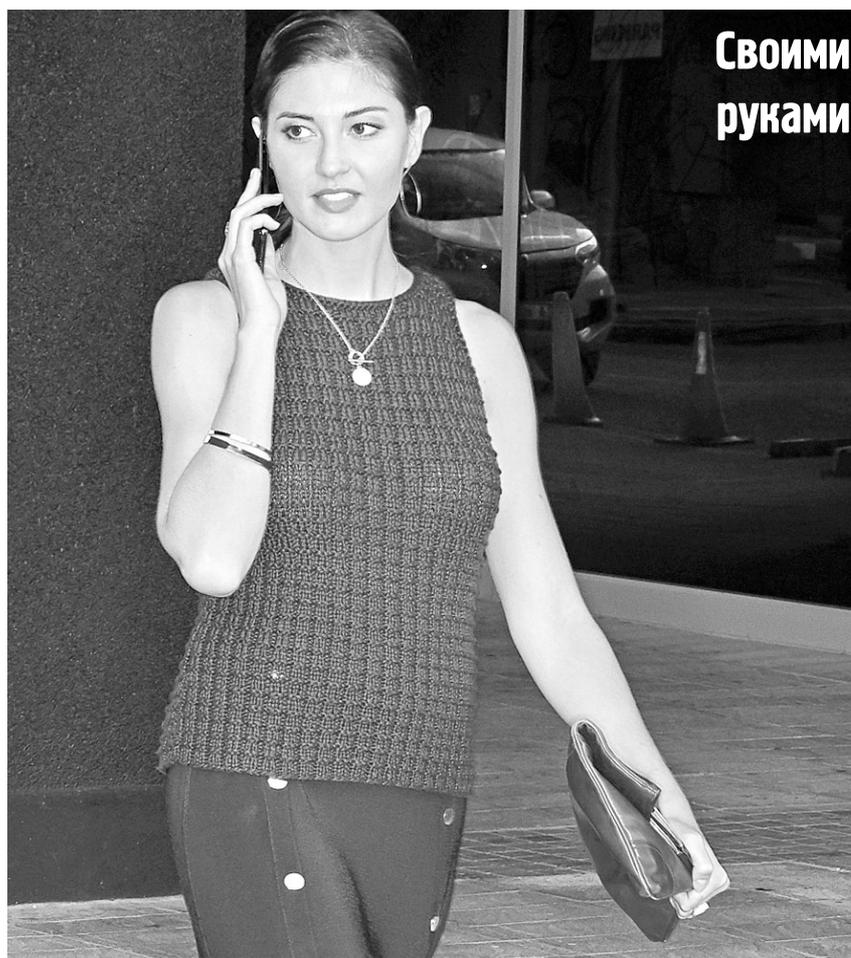
Для закругления выреза закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 1 раз 1 п.

Через 2,5 см = 6 р. от начала горловины закрыть оставшиеся 7 (10-14-17) п.

Другую сторону закончить симметрично.

#### Перед

Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины закрыть средние 14 (14-15-15) п. уже через 17



## БОРДОВЫЙ ТОП СО СТРУКТУРНЫМ УЗОРОМ

Такой топ с простым структурным узором можно связать быстро, даже при отсутствии большого опыта в вязании.

(19-21-23) см = 38 (42-46-50) р. от начала пройм и сначала закончить левую сторону.

Для закругления выреза закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 1 раз 3 п. и 3 раза по 1 п.

Через 5,5 см = 12 р. от начала горловины закрыть оставшиеся 7 (10-14-17) п.

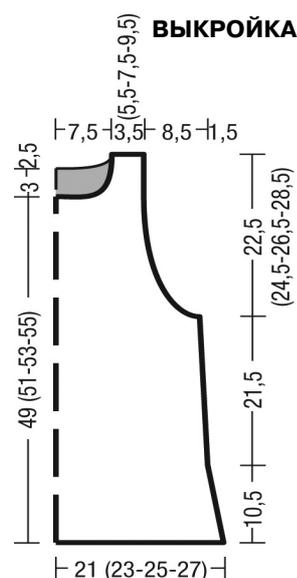
Другую сторону закончить симметрично.

#### Сборка

Выполнить плечевые швы.

По краю горловины на круговые спицы №5,5 набрать 74 п. и провязать 1 круг.р. изнаночными. Затем закрыть петли, как при лицевом вязании.

По краям пройм набрать на круговые спицы №5,5 по 62 (68-76-82) п. и провязать 1 р. лицевыми, затем закрыть петли, как лицевые, и выполнить боковые швы.





## ЕСЛИ «ПОПЛЫЛ» ОВАЛ ЛИЦА

**Неровный овал лица, мелкие морщины, второй подбородок... Вернуть коже упругость поможет лифтинг-уход.**

Примерно в 40-45 лет изменения в структуре кожи становятся очевидными. Овал лица, прежде четкий и подтянутый, теряет свои формы, само лицо приобретает уставшее выражение.

У некоторых женщин подобные изменения могут произойти и в 30 лет после резкой и большой потери веса. В этих случаях обязательно нужны лифтинг-процедуры!

### Утренний массаж

В массаже нуждается не только тело, но и лицо. Желательно еще до появления первых возрастных изменений начать выполнять простой пальчиковый массаж. Свое название он получил из-за способа выполнения - подушечками пальцев.

Массаж делают утром, после умывания. Использование косметических масел не требуется! Воздействие должно быть нежным, мягким, словно порхание крыльев бабочки. Легкими движениями нужно пройти по массажным линиям лица (см. рис.), начиная со лба и спускаясь вниз. Нижней части - подбородку и шее - необходимо уделить более пристальное внимание. Повторите комплекс несколько раз, если позволяет время.

Секрет пальчикового массажа - в регулярности выполнения. Он занимает всего 2-3 мин. в день, но при ежедневном выполнении дает стойкий омолаживающий эффект.

### Дневные упражнения

Дома или в офисе во время обеденного перерыва, пока никто не видит, можно выполнить упражнения, которые помогут подтянуть овал лица.

1. Возьмите в губы карандаш или ручку. Водя им по воздуху, пишите любые

буквы или слова. По желанию можно что-то рисовать.

2. Высуньте язык и попытайтесь достать им до подбородка. Повторите попытку 5-10 раз.

3. Попеременно медленно произнесите буквы «и», «у», «ы». Старайтесь делать это так, чтобы было задействовано максимальное количество мышц. Упражнения выполнены правильно, если после них вы чувствуете легкое напряжение в нижней части лица.

### Вечерние ритуалы

Если утром для восстановления и поддержания тонуса кожи используется массаж, днем - упражнения, то вечером наступает время процедур по уходу. 2-3 раза в неделю, не чаще, наносите лифтинг-маску.

В области между бровями усильте нажим пальцев



Движения в области шеи должны быть интенсивными

Кожа вокруг глаз нежная: двигайтесь мягко

**Желатиновая.** 3 ч. л. желатина залить 4 ст. л. теплого молока. Оставить на час разбухать. Спустя указанное время поставить массу на водяную баню, пока она не станет однородной. В завершении добавить 2 ч. л. глицерина и 2 ч. л. жидкого меда. Нанести маску на лицо и оставить на 20 мин. Затем смыть.

**Кукурузная.** 2 ч. л. кукурузного масла смешать с 1 сырым яичным желтком (предварительно слегка взбить его вилкой) и 3 ч. л. жидкого меда. Нанести на кожу лица на 15 мин., после чего смыть.

**Картофельная.** Небольшую сырую картофелину натереть на терке и смешать с 1 ст. л. слегка подогретого жидкого меда. Нанести массу на лицо, через 15-20 мин. смыть.

### Если ничего не помогает

Когда женщина начинает выполнять лифтинг-процедуры слишком поздно, эффект может наступить не сразу или не наступить вовсе. Это повод обратиться к косметологу.

Косметолог может предложить воспользоваться аппаратными методами. Эффект дадут микротоки, усиливающие воздействие нанесенной на кожу лифтинг-сыворотки. Из инъекционных процедур стоит обратить внимание на биоревитализацию и мезотерапию. Не помешают глубокие пилинги, запускающие процесс регенерации кожи. Можно выполнить армирование нитями: через небольшие надрезы на коже вживляются золотые нити, подтягивающие овал лица.

Когда косметолог бессилен, подключается хирург. Он может предложить круговую подтяжку лица. Однако следует понимать: это серьезная операция, проводимая под общим наркозом.

✓ **Лифтинг-маски нужно держать, находясь в горизонтальном положении.**

### СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ВЕРНУТ МОЛОДОСТЬ

Хотите достичь лифтинг-эффекта? При покупке косметики обратите внимание на ее состав. В нем должны присутствовать: пептиды, гиалуроновая или линолевая кислоты, ретинол, кокосовое масло, масло зародышей пшеницы, токоферол, коллаген.



### Чудо-крем для домашних обертываний

Хочу поделиться рецептом чудо-крема для домашних обертываний. Понадобится: препарат «Эуфиллин» (выводит лишнюю влагу и улучшает кровообращение), димексид (усиливает в разы действие «Эуфиллина») и любой крем для тела (я использую детский). В тарелке смешиваю 100 мл крема и раствор «Эуфиллина» (1 ампула на 50 кг веса). Потом добавляю 1 мл димексида. Через 15 минут наношу крем на тело, заматываю пленкой и полчаса занимаюсь домашними делами. После четырех таких процедур я потеряла по 5 см с живота, ног и рук.

Арина.

### С детства помню и люблю запах дрожжей...

Когда бабушка ставила опару для пирожков, дома стоял удивительный аромат. Помню, как бабуля растворяла немного дрожжей в теплом молоке, смазывала свои натруженные руки и держала их в льняном полотенце с полчаса. И я частенько делаю эту процедуру. Беру по 2 ст. ложки пекарских дрожжей и растительного масла. Настаиваю 10 минут, наношу на кисти и ступни. Надеваю хлопчатобумажные перчатки и носки. Через 20 минут смываю теплой водой.

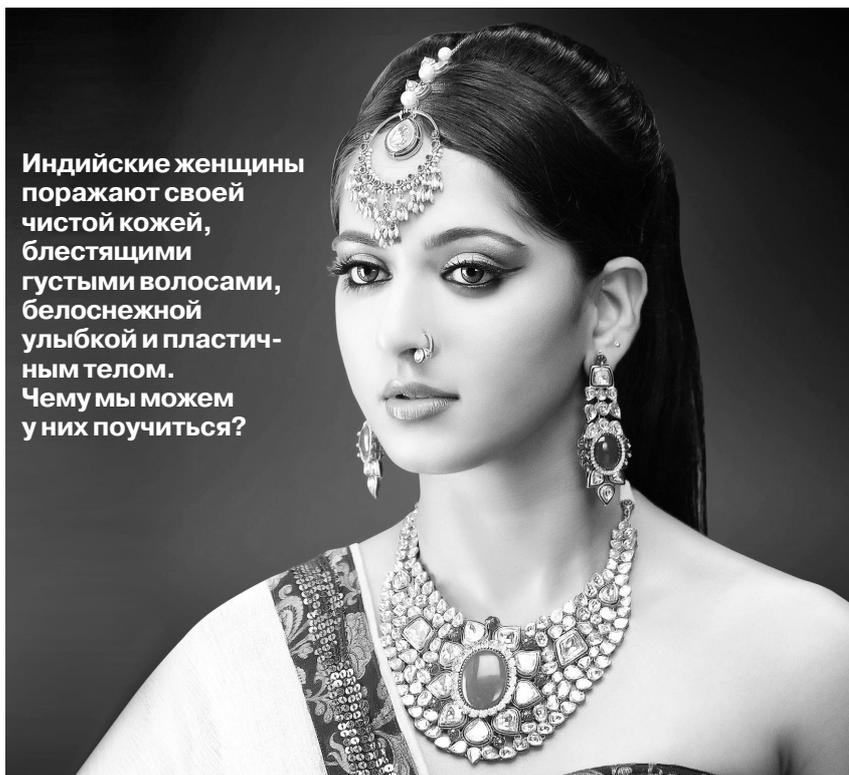
Юлия.

### Ледяная петрушка - для моего лица подружка

Маски из петрушки подтягивают и разглаживают кожу лица, устраняют мелкие морщины, улучшают кровообращение и даже помогают избавиться от пигментных пятен. В общем, кожа молодеет. Но так как не всегда есть время каждый раз что-то заваривать, процеживать, выждать положенное время с маской на лице, да и, честно, бывает лень, я просто замораживаю настой петрушки и кубиками льда каждое утро протираю лицо. Приготовить такие кубики совсем не сложно. Засыпаю 1 ст. ложку измельченной петрушки стаканом кипятка. Накрываю и жду, пока остынет. Разливаю по формочкам и отправляю в морозилку. Все, целебный лед готов! Протирать лицо надо от носа к вискам, от подбородка - к ушам. Лед бодрит, поэтому утром умылся - и как новенький!

Ульяна.

Индийские женщины поражают своей чистой кожей, блестящими густыми волосами, белоснежной улыбкой и пластичным телом. Чему мы можем у них поучиться?



## СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ ИНДИАНОК

Для ухода за волосами индианки регулярно используют кокосовое масло. Причем наносят его не только на локоны, но и на кожу головы, при этом аккуратно массируя ее. После массажа расчесывают волосы гребнем и только потом смывают масло. Благодаря этому локоны выглядят живыми, красивыми, кокосовое масло удерживает влагу и устраняет ломкость.

Секрет индианок, благодаря которому у них всегда чистая и сияющая кожа без воспалений и прыщиков, - в натуральной розовой воде. Она обладает противовоспалительными и заживляющими свойствами, придает коже сияние. А еще отлично очищает и предотвращает появление расширенных пор и синяков под глазами. Индианки применяют розовую воду вместо тоника.

В качестве кондиционера для волос индийские женщины используют хну. Этот порошок из высушенных листьев неколючей лавсонии уже после первого применения делает волосы мягче, крепче, шелковистее и даже избавляет от перхоти. К тому же, придает волосам красивый блеск.

Натуральными маслами индианки пользуются постоянно. Они добавляют их в воду во время принятия ванны, смазывают ими сухие участки кожи, делают с их помощью массаж и обертывания. Все эти процедуры делают кожу мягкой, нежной, бархатистой и всегда молодой. Особенно полезны для кожи масло сандала, лаванды, розы, жасмина и иланг-иланга.

Индийскую кухню невозможно представить без пряностей, используют их индианки и для поддержания красоты. Куркума - основное средство «народных» рецептов. Она лечит несовершенство кожи, очищает ее, разглаживает морщины, восстанавливает здоровый цвет лица.

Традиционная индийская диета предполагает полный отказ от мяса. В основе рациона - рис, овощи, рыба и морепродукты. В течение дня нужно выпивать не меньше 2 л воды и индийский чай без ограничения. Но главным секретом диеты являются специи - карри, куркума и корица. Они ускоряют обмен веществ, запускают процесс сжигания жира в тканях.

### Намотай на ус

Что значит «нанести крем на область вокруг глаз»? Кожа в этой зоне тонкая и нежная, поэтому кремы для области вокруг глаз наносятся строго по костному краю перед глазными впадинами. Если считаете, что средство не сможет добраться до морщинок, расположенных прямо под ресничками, то вам это только кажется. Сможет, благодаря подвижной мимике в этой области. А вот если наносить крем слишком близко к линии роста ресниц, можно заработать отечность, раздражение, покраснение белков глаз и темные круги. Очень нежно нанесите маленькую каплю ухаживающего средства по массажным линиям подушечками безымянных пальцев - от внешнего уголка глаза к внутреннему.



## РЫБКА С ЗЕЛЕНЬЮ

Рыба очень любит травы и хорошо впитывает их ароматы. Петрушка, укроп, тимьян подходят к любой рыбе.

### Рыбные рулетики со шпинатом

**800 г морского языка, 2 чайн. ложки сока лимона, соль, перец, укроп, 250 г шпината, чеснок, 150 г сыра, растительное масло.**

Филе рыбы нарежьте кусочками, посолите, поперчите, сбрызните соком лимона и уберите в холодильник на час. Шпинат мелко нарежьте, укроп и чеснок измельчите. Все выложите на сковороду с растительным маслом, немного посолите и тушите 15 минут. Добавьте тертый сыр. На кусочки рыбы выложите начинку, сверните их рулетиками. Запекайте 20 минут при 200 градусах.

### Салат из трески с хреном

**250 г филе трески, лавровый лист, 3-5 горошин черного перца, 4-5 картофелин, сваренных в мундире, 2 огурца, 100 г тертого хрена, 100 мл майонеза, 2 чайн. ложки лимонного сока, зеленый лук, петрушка, соль, перец.**

Налейте в небольшую широкую кастрюлю 300 мл воды, доведите до кипения, добавьте лавровый лист и горошины перца. Выложите рыбное филе. Варите 10-12 минут. Выньте рыбу из

бульона, нарежьте кусочками или раскрошите вилкой. Картофель нарежьте ломтиками. Огурцы нашинкуйте кружочками (несколько оставьте для украшения). Перемешайте рыбу с овощами. Хрен соедините с майонезом и лимонным соком, посолите. Заправьте салат и выложите его в салатник. Украсьте кружочками огурца, посыпьте зеленым луком и петрушкой.

### Скумбрия по-весеннему

**1 кг свежемороженой скумбрии, 2 ст. ложки уксуса, 1 ломтик лимона, 1 луковица, укроп, петрушка, 3 вареных яйца, 2 огурца, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сливок, зеленый лук.**

Скумбрию очистите от внутренностей, отрежьте голову и хвост. Положите в кипящую воду, добавьте соль, уксус, лимон, укроп и разрезанную пополам луковицу. Сварите до готовности и оставьте в воде, в которой она варилась, на ночь. Снимите с рыбы кожу, разделите каждую тушку на 2 части и выложите на блюдо. Для соуса майонез разбавьте сливками. Добавьте мелко нарезанные огурцы (очищенные) и яйца, рубленую петрушку, слегка посолите. Полейте скумбрию соусом и посыпьте нарезанным зеленым луком.

## Полезные блюда

### ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

**200 г капусты, по 1 репе и моркови, свежая зелень, лук-порей, помидор, лавровый лист.**

Репу, морковь, лук-порей нарежьте брусочками, чуть обжарьте на растительном масле, тушите в сковороде в небольшом количестве воды. Капусту нашинкуйте, положите в кипящую воду, доведите до кипения, добавьте зелень и варите еще 30 минут. За 5 минут до окончания варки заправьте тушеными корнеплодами, добавьте нарезанные дольками помидоры и лавровый лист.

### СВЕКЛА С ЯБЛОКАМИ

**2 сладких яблока, 4 свеклы, 100 мл маложирной сметаны.**

Отварите свеклу. Снимите со свеклы и яблок кожицу и натрите на крупной терке. Добавьте сметану. Можно положить немного сахара. Салат хорошо перемешайте и подавайте на стол.

## В доме малыш

### КАБАЧКИ С СЕКРЕТОМ

**Кабачок, 4 перепелиных яйца, 200 г говяжьего фарша, луковичка, соль.**

Очищенный кабачок нарежьте поперек на куски высотой 3-4 см. Ложкой аккуратно выскоблите середину с семечками. Лучше не насквозь, чтобы осталось доньшко. Уложите кабачки в глубокую сковороду, посолите. В фарш добавьте измельченный лук, соль. Наполните кабачки доверху фаршем, а сверху на каждый кусочек разбейте яйцо. Налейте в сковороду воды до середины кабачка и тушите под крышкой около часа

### ШОКОЛАДНЫЙ КИСЕЛЬ



**0,5 л молока, 1 ст. ложка крахмала, плитка шоколада.** Отлейте стакан молока и разведите в нем крахмал. В оставшееся молоко добавьте кусочки шоколада и поставьте на маленький огонь. Когда шоколад расплавится, добавьте смесь молока с крахмалом и размешайте.

### ЛЕГКИЙ СУПЧИК С ОВОЩАМИ

**1-1,5 л воды, кабачок, 200 г капусты, по 1 картофелине, моркови, луковице, 50 г стручковой фасоли, 3 ст. ложки зеленого горошка, соль, перец, сметана.**

Картофель и кабачок нарежьте ломтиками, морковь - кружочками, лук - маленькими кубиками. Стручки фасоли разрежьте пополам или на 3 части. Капусту тонко нашинкуйте. Выложите все в кипящую воду, добавьте лавровый лист и варите 10 минут. В конце приготовления посолите и поперчите. При подаче заправьте суп сметаной.

### ЗОЛОТИСТЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

**4 куриных ножки, 1 кг картофеля, 300 г сметаны, 200 г сыра, 2 зубчика чеснока, соль и специи по вкусу.**

Чеснок истолките и смешайте с солью и специями. Хорошо обмажьте куриные ножки пряной массой, потом сметаной и поставьте в холодильник на 1-2 часа. Картофель нарежьте кружочками диаметром 2-3 мм и перемешайте с солью. В огнеупорную форму выложите картошку, а на нее куриные ножки. Запекайте в течение часа при 180-200 градусах под фольгой. За 10 минут до окончания приготовления фольгу снимите и посыпьте блюдо натертым сыром.

### МРАМОРНЫЙ КЕКС В ШОКОЛАДЕ

**По 200 г сливочного масла, сахара и муки, ванильный сахар, 4 яйца, 1,5 чайн. ложки разрыхлителя, 6 ст. ложек молока, 40 г какао, 2 ст. ложки коньяка, шоколадка.**

Круглую форму смажьте маслом и обсыпьте мукой. Размягченное масло смешайте с сахаром и ванилью. Продолжая непрерывно мешать, вводите по одному желтки. Затем вмешайте муку, молоко, разрыхлитель. Белки взбейте в пену и введите в тесто. Половину теста смешайте с какао и коньяком. Сначала в форму выложите белое тесто, поверх него - шоколадное. Движениями по спирали смешайте вилкой оба теста. Выпекайте при 190 градусах 60 минут, охладите. Сверху полейте растопленным шоколадом.



### ВРЕМЯ САЛАТОВ С РЕДИСКОЙ

**Для моего рецепта понадобится небольшой кочан молодой капусты, 1 куриная грудка, 6-8 редисок, зеленый лук, майонез или сметана (или их смесь), соль и перец - по вкусу.**

Куриную грудку отвариваю в подсоленной воде и охлаждаю. Капусту тонко режу, немного солю и слегка мну руками. Редис нарезаю соломкой. Грудку разбираю на волокна. Капусту соединяю с редисом и грудкой. Заправляю овощи мелко нарезанным зеленым луком, смешанным со сметаной или майонезом (или их смесью). Перчу и перемешиваю. Салат готов!

*Лариса.*

### АППЕТИТНЫЙ ПИРОГ С РИСОМ И ТУНЦОМ

Готовое дрожжевое тесто разделите на 2 части. Одну раскатайте и уложите на подогретый и смазанный растительным маслом противень. Для начинки отварите 1 стакан риса, добавьте немного сливочного масла, 1 банку консервированной рыбы в масле и 2 средние мелко порезанные и спассерованные луковицы. Все хорошо перемешайте, посолите, поперчите и выложите на тесто. Раскатайте вторую часть теста, уложите поверх начинки, защипните края, смажьте взбитым яйцом и сделайте в центре крестообразный надрез. Поставьте в духовку на 40-50 минут. Готовый пирог смажьте сливочным маслом, накройте полотенцем и дайте немного постоять.

*А. Потапова.*





# КАМНИ В ДИЗАЙНЕ САДА

**Великолепным декоративным материалом для сада станут самые обычные камни - от больших валунов до мелкой речной гальки.**

**Н**еоспоримый плюс каменного сада в том, что за ним практически не нужно ухаживать. Главное - правильно все организовать и выбрать подходящие растения, привыкшие к бедным горным почвам.

### Время собирать камни

Начинающий дачник камни выбрасывает, а опытный собирает. Почему? Да потому, что это отличный элемент ландшафтного дизайна - бесплатный и стильный. Лично я отношу себя к идейным дачникам - на своем участке работаю не только ради урожая, но и для удовольствия. А какое удовольствие без отдыха для глаз? Хочется все вокруг украсить, освоить, облагородить. Кто-то посреди картофельного надела ставит покупные фигурки гномиков, кто-то превращает пластиковые бутылки в смешных человечков.

Я обожаю камни в качестве декора. Ведь они сами по себе такие разные: вот огромный валун, словно тролль - кособокий, неопрятный, грубый. Вот россыпь гальки - 50 оттенков серого, каждая ровненькая, рука так и тянется прикоснуться, погладить. Вот мраморная крошка, выброшенная беззаботным строителем. На даче она может превратиться в сухой ручей.

### Валуны: идеально для водоема

Огромные валуны не годятся для альпийских горок, а вот для оформления

**✓ ПО КАМЕННЫМ ДОРОЖКАМ НА ДАЧЕ ПОЛЕЗНО ХОДИТЬ БОСИКОМ. ПРЕКРАСНЫЙ МАССАЖ СТОП, ДА ЕЩЕ И БЕСПЛАТНЫЙ!**

водоема или прудика - вполне. Хотите - сделайте прибрежную гору, хотите - обрамление по всему периметру водоема. Камни лучше укладывать не слишком плотно друг к другу, а в промежутках между ними посадить подходящие растения.

Валуны также используют при строительстве дачных коттеджей для создания декоративной кладки. Можно облицевать ими цоколь или крыльцо, а можно - столбы забора. Остатки материала отлично подойдут для мощения дорожек и даже больших площадок - например, для пикника. Первый вариант - залить валуны для прочности цементным раствором. Второй еще проще - засыпать промежутки между валунами речным песком и утрамбовать.

### Садовая дорожка из гальки

Галька - отличный материал для садовых дорожек. Есть декоративная цветная галька, которую можно насыпать между опалубков. Она годится, скорее, не для ходьбы, а для украшения. А есть обычная речная - ее вкапывают в землю по типу валунов. Мои знакомые выложили природной галькой волнистые дорожки на даче. Камни были разных размеров, поэтому получился дизайнерский прием: большие в центре, а мелкие, змейкой, по одному из краев.

### Каменный цветник

Если размер вашего участка позволяет, разбейте на нем сад камней. А если у вас есть небольшой запущенный уголок, который не годится под посадки - например, заболоченный или затененный, - в нем можно разместить рокарий. Правила его обустройства просты: делаем дренаж (по-

дойдут щебень, песок, керамзит, ломаный кирпич, любой строительный мусор), накрываем его металлической сеткой от кротов и землероек, которые непременно захотят устроить себе здесь гнездо. Если есть остатки нетканого материала, также пускаем их в дело как защиту от сорняка. Далее укладываем камни - они здесь играют главную роль. Между ними засыпаем и утрамбовываем почву. Достигли желаемой композиции - высаживаем растения. Избегайте тех, что сильно разрастаются (очитки, вероника нитевидная, ясколка и др.), иначе уход за рокарием отнимет у вас все свободное время. Не годятся и луковичные типа крокусов, мускари, тюльпанов - они быстро отцветают, а пожухлая листва выглядит неопрятно.



## Сухой ручей

Прекрасный сад будет еще красивее, если к его ландшафтному дизайну добавить восточную изюминку, так называемый, сухой ручей. Это имитация ручья, выполненная из камней. В отличие от настоящего сухой ручей безопасен, не требует больших финансовых затрат, и организовать его можно за пару дней.

Итак, для начала наносим разметку на выбранное место. Снимаем верхний слой почвы на глубину 10-15 см. Утрамбовываем почву, застилаем ее нетканым материалом. Укладываем камни: большие - по краям, мелкие - в центре. Можно использовать мраморную крошку или сланец. Далее все зависит от вашей фантазии. В центре ручья можно положить крупный гладкий камень, покрытый лаком, - он будет создавать эффект мокрого валуна. Заключительный этап - декорирование. Высаживаем растения - их не должно быть слишком много.

Попробуйте перекинуть через ручей деревянный мостик, а берег украсьте статуэткой или опрокинутым кувшином.

**Анна Чистякова,**  
кандидат биологических наук.

## ЧТО РАСТЕТ НА КАМНЯХ?

Идеальны для рокариев можжевельника - как распростертые, так и стелющиеся. Изюминкой сада камней станут карликовые формы сосны горной. Прекрасно на камнях цветут гвоздики, флокс шиловидный, иберис вечнозеленый, резуха кавказская, мезембриантемум хрустальный и др. В качестве вертикального акцента подойдет книфофия гибридная.



## Поздравления

**Русудан Константиновну РАЗМАДЗЕ** поздравляю с днем рождения. Пусть все в вашей жизни будет прекрасно - Прекрасное утро, день, вечер и ночь! И счастье пусть будет с вами ежедневно, А все неприятности пусть уйдут прочь!  
Алла Титвинидзе.

**Оксану ЭНГЕНОВУ** поздравляем с днем рождения. Четверка. Неожиданное что-то, Надеешься, что это все желанно. Ты счастья весть получишь от кого-то Подруженька, красавица Оксана.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Нина Губеладзе,  
Валентины Чернышова,  
Ирина Кобалия-Данелия,  
Натела Швангирадзе,  
Людмила Тевзадзе,  
Наталья Меладзе,  
Елена Мачабели,  
Валентина Ярославцева-Шемшур,  
Лидия Ситникова-Комарова,  
Инна Ячевская-Седыкина,  
Ирина Бериташвили,  
Тамара Лапшина.

**Аллу КАРАИЛАНИДИ** поздравляем с днем рождения. Над Ирагой, над лесом темным И над дубравою настала Заря. Пожаром тем зеленым Растет трава. Рисует Алла. И незабудки, и вьюночки, Астры с села Гуниакала Ты любишь, милая, цветочки, С праздником, ласковая Алла.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Анатолий Цагариди,  
Мария Саввиди,  
Иорданка Евтимиади,  
Елена Мацукатова, Росица Билянова,  
Севиля Енчиева,  
Лариса Яремчук,  
Эврдика Энгопуло,  
Ирина и Ольга Энтиди,  
Анастасия Микропуло, Зоряна Янкова, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Лора Пенчева, Эрида Мустиди, Ирина,

Спирула и Яннис Икономиди, Майя и Мими Унгиадзе, Цветелина Стойкова, Аннета Хашомова, Ната Анастасиади, Мелина и Эмилия Родаки, Екатерина Станиси, Мира Триандафилиди, Варвара Каниди, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Анемона Иродопуло, Георгий Севастиди, Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди, Алла, Михаил и София Фотовы, Лана Чамурлиева, Гликерия Уранопуло, Елизавета Шаманиди, Елена Доксопуло, Ангелина Клионики, Изольда Параскевова, Анна и Геродот Мармариди.

Трех подруг - Ирину ПОДСОСНОК, Ирину СТАСЮК и Ионку ХРИСТОВУ поздравляем с днем рождения. Красавицы Ионка, две Ирины Собрались вместе за столом прекрасным, Так будьте вы всегда неповторимы, Три топ-модели светят светом ясным.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
София Евдокименко,  
Нина Борисюк, Виолетта Нетребко, Светлана Бурневич, Анна Еловенко, Оксана Билозир, Инна Артеменко, Валентина Рудник, Елена Емельяниченко, Мальвина Кидикова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Стефка Дончева, Донка Младенова, Лада Николова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Росица Билянова, Цветелина Стойкова, Мари Гlicheva, Малуза Горанова, Кристина Димитрова, Финка Гаргова, Лиза Борджиева, Параскева Минчева, Анна Димчева, Мария Стримова, Лина Радева-Нергадзе, Райна Желева, Эрминия Карастоянова, Марианна Трайчева, Лорина Развигорова, Ангелина Жеравнова, Ионданка Евтимиади, Ирина и Ольга Энтиди, Этери Марташвили, Ирина Мегвинетуцеси, Елена Микелашвили, Тасико Векуа, Лана Манагадзе, Цисана Квирикашвили, Софико Сакварелидзе, Веста Квернадзе, Алла Титвинидзе, Марина Мурадян, Наргиза Оганова, Елена Шишкина, Зоряна Янкова, Гульнара Озманова, Алла Фридман, Оксана Танасова, Анаида Акопян, Жанна Еджубова.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №25

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

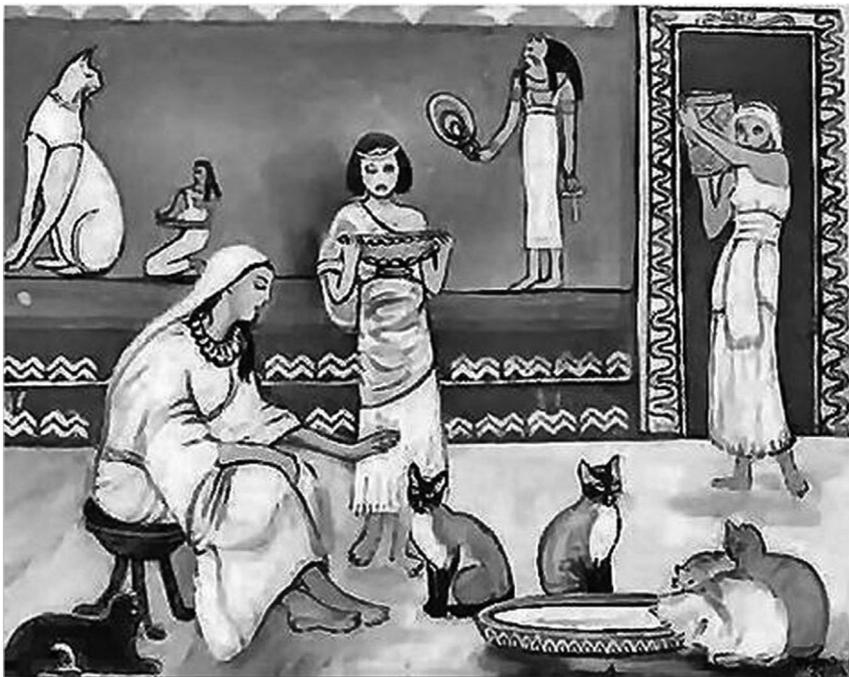
**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Стая. Гипс. Каракатица. Термос. Гранула. Запад. Удод. Жаба. Котангенс. Одетта. Крамаров. Окисел. Кокос. Длина. Клип. Трак. Мавр. Темп. Кирасир. Оби. Пар. Нож. Жмурки. Идо. Ария. Гик. Туя. Рад. Форт.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Стрепет. Окрик. Райт. Оратория. Армяк. Кеб. Озон. Минор. Трасса. Гороскоп. Предок. Жад. Яранга. Невидимка. Рдест. Сипаи. Жим. Глава. Тлен. Время. Нужда. Лавра. Причуда. Сорго. Лоб. Кир. Шаграда. Икт.

**Семейный доктор**  
**ПОДРУГА**  
железный друг женщины

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295 - 14 - 70. (Звонить по понедельникам)  
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.  
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



# ЗА ЧТО КОШКАМ ПОКЛОНЯЛИСЬ?

**Котиков любят все! Но массовое поклонение этим загадочным животным началось вовсе не в Интернете, а много тысячелетий назад в древних государствах.**

**В** Древнем Египте кошка была священным животным: в ее честь строили храмы. Даже боги египетского пантеона имели кошачий облик: бог Солнца Ра изображался в виде рыжего кота, бог бури Махес - камышового, а богиня плодородия Бастет представлялась как женщина с головой кошки.

### Помощники фараонов

Если бы современные домашние кошки знали, как поклонялись их предкам, они бы точно позавидовали! Каждый, кто по неосторожности причинял зло хвостатым, карался смертной казнью. Когда в семье погибала кошка, все домочадцы сбривали брови и соблюдали траур. Древнеегипетских мурок после смерти бальзамировали и хоронили с теми же почестями, что и фараонов. А при пожаре первыми из дома выносили вовсе не детей, а кошек. Когда свирепствовал голод, никому и в голову не приходило съесть кошку. Если кто-то все же совершал это чудовищное деяние, он тут же начинал считаться чуть ли не врагом народа, а иногда даже лишался жизни. Сейчас ученые полагают, что обожествление хвостатых в Древнем Егип-

те имело экономические предпосылки. Государство жило за счет торговли зерном, и только кошки могли оградить этот ценный товар от грызунов. Впрочем, мудрых египтян вряд ли можно было обвинить в меркантильности. Они искренне считали, что кошка является хранительницей домашнего очага и оберегает дом от потусторонних сил. Ей приписывалась функция кармической разгрузки рода. Если на порог дома с улицы приходила кошка, считалось, что это вернулась душа умершего родственника.

До сих пор многие люди верят, что хвостатые улучшают микроклимат в доме и собирают весь энергетический мусор. По этой причине в некоторых семьях кошки не приживаются и убегают или гибнут одна за другой. Значит, в доме что-то не так, раз мудрое животное не хочет жить в его стенах. И наоборот, если у хозяйки сразу несколько кошек, и все они - довольные, сытые, ухоженные, ласковые, значит, это хороший человек, а дом его - полная чаша.

### Мурки и религия

В мусульманских странах кошка до сих пор почитается больше других

зверей. Белые кошки - единственные животные, которым разрешено заходить в мечеть. Это дань памяти белоснежной Муиззе - любимой кошке самого Пророка Мухаммеда. По легенде, он обожал свою любимицу настолько, что отрезал край рукава, чтобы не будить Муиззу, когда ему нужно было помолиться. Мухаммед завещал правоверным мусульманам заботиться о бездомных котах, и до сих пор рядом с каждой мечетью обитают стаи хвостатых, которых регулярно подкармливают прихожане. Согласно христианским легендам, кошки холодными ночами согревали младенца Иисуса. А одна из них убила ядовитую змею, которую послал дьявол, чтобы погубить маленького Христа. В благодарность Дева Мария погладила кошку по голове, и ее рука оставила метку в форме буквы «М». С тех пор кошки с таким узором на голове считаются особенными.

По преданию, Ной взял на свой ковчег каждой твари по паре, но забыл про кошек. Зато на корабле оказались мыши, которые быстро размножились, съедали запасы и прогрызали в корабле дыры. Тогда Ной обратился за помощью ко льву - тотчихнул, и появились кошки, усмирившие наглых грызунов.

### Символы удачи

В восточном календаре есть год Кота - это дань уважения японцев и вьетнамцев этому животному. Правда, в Азии кошкам купировали хвосты, считая, что они похожи на змей и являются воплощением зла.

Каждый хоть раз видел японский талисман удачи - кошку с поднятой лапкой, ее зовут Манэки-нэко. Согласно древней легенде, император зашел в храм и увидел, как одна из кошек подняла лапку. Восприняв это как приглашение, правитель подошел к мурлыке, и в тот самый момент молния ударила в то место, где император стоял секунду назад.

Другой властитель, султан Бейбарс I, правящий Египтом и Сирией в XIII веке, включил своих котов в завещание и оставил им плодовый сад под Каиром, все доходы с которого шли на корм султанским пушистикам.

### Это интересно

**Примета первой пускать в новый дом кошку пришла к нам от древних славян. Но это обуславливалось отнюдь не уважением, а верой в то, что, кто первым переступит порог, на того и все напасти. Уж пусть лучше это будет кошка!**

**Египтянин, встретивший на улице кошку, обязательно кланялся ей и уступал дорогу.**

**На Руси верили: кошка защищает дом от нечистой силы.**



**Бегом на пляж!**

Выбирая наряды для отпуска, обратите внимание на оттенки синего - небесный, кобальтовый, лазурный, цвет морской волны. Они придадут образу свежесть и легкость. Смело носите вещи из денима - шорты, юбки, комбинезоны, которые будут, как нельзя, кстати летом.

Сочетайте синие вещи с яркими топами, соломенными шляпами, пляжными сумками, большими цветными солнцезащитными очками.



**Вечеринке быть!**

Для вечерних мероприятий присмотритесь к темно-синим оттенкам, напоминающим цвет ночного неба. Выбирайте одежду из шелка, атласа, шифона. Стилисты рекомендуют не перегружать образ лишним декором, а сконцентрировать внимание на цвете. Отличным решением станут бисерная вышивка, небольшой или абстрактный принт, кружево.

**С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ СИНИЙ ЦВЕТ?**

Классическая комбинация - синий и белый цвета. Светло-синие оттенки будут сочетаться с серыми и бежевыми тонами. Насыщенные синие - с ярко-красным и бордовыми цветами. Если говорить о ярких оттенках, подойдут лимонный, горчичный, оранжевый, золотой, ярко-зеленый.





## МИНИ-ПИРОГИ

### С СЫРОМ

**Мука - 200 г, яйцо - 3 шт., разрыхлитель - 4 г, соль - 1,5 ч. л., масло сливочное - 100 г, филе индейки - 300 г, перец болгарский сладкий - 2 шт., перец черный, зелень - по вкусу, сливки (10%) - 100 мл, сыр твердый - 120 г, масло растительное - 1-2 ст. л.**

Сливочное масло соединить с 1 яйцом, последовательно добавить 3 ст. л. холодной воды, просеянную муку, разрыхлитель и 1/2 ч. л. соли. Замесить тесто, завернуть в пищевую пленку, убрать в холодильник на 30 мин. Филе нарезать тонкими полосками, слегка обжарить в растительном масле. Тонко нарезать болгарский перец, зелень мелко нарубить. Взбить охлажденные сливки с 2 яйцами и 1 ч. л. соли. Добавить натертый на мелкой терке сыр и черный перец, перемешать. В силиконовые формы для кексов тонким слоем аккуратно разложить тесто. На тесто сверху выложить начинку, немного не доходя до верха. Влить заливку. Выпекать в духовке при 180-190 градусах около 25 мин.



## РУЛЕТКИ

### С БРУСНИКОЙ

**Филе индейки (грудка) - 450 г, сыр твердый - 70 г, ягоды брусники (или варенье) - 2 ст. л., масло растительное - 1-2 ч. л., чеснок - 1-2 зубчика, соль, перец черный молотый, перец чили, горчица в зернах, паприка молотая - по вкусу.**

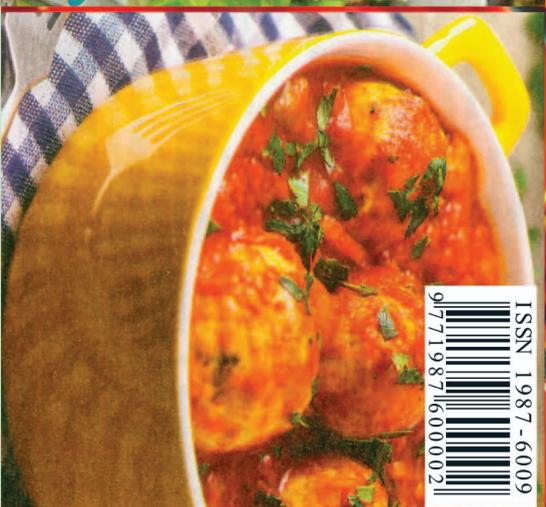
Филе нарезать на стейки, отбить. Добавить специи и соль, оставить на 1 ч. Сыр нарезать брусочками. На край каждого куска мяса выложить сыр и бруснику, добавить немного горчицы. Свернуть плотные рулеты, подогнуть края и скрепить зубочистками или шпажками. Растительное масло разогреть, выложить в него крупно нарезанный чеснок и слегка обжарить (следить, чтобы не подгорел). Чеснок вынуть, выложить в ароматное чесночное масло рулетики и обжарить до полуготовности. Духовку разогреть до 180 градусов, форму застелить фольгой, выложить обжаренные рулетики, накрыть фольгой. Запекать 15-20 мин. до готовности. Извлечь зубочистки и подавать.



## МЯСНОЙ «ХЛЕБ»

**Фарш из индейки - 1 кг, грибы (лесные или шампиньоны) - 300 г, яйцо - 1 шт., сыр твердый - 200 г, лук репчатый - 1 шт., хлопья овсяные - 30 г, чеснок - 2 зубчика, соль, перец - по вкусу, масло растительное для жарки.**

Подготовить грибы. Если используются лесные, предварительно отварить их до полуготовности (около 20 мин). Шампиньоны варки не требуют. Лук мелко нарубить и обжарить в масле на среднем огне до золотистого цвета (2-3 мин.). Добавить нарезанные грибы и обжаривать еще 5-6 мин. В миску выложить фарш,бить яйцо, добавить грибы с луком, овсяные хлопья, измельченный чеснок и тертый сыр. Посолить, поперчить. Тщательно вымесить фарш и оставить при комнатной температуре на 20-25 мин. Выложить фарш в прямоугольную силиконовую форму, накрыть фольгой. Запекать в духовке при 200 градусах около 40-60 мин. Дать готовому «хлебу» полежать 10 мин., затем подавать.



## ТЕФТЕЛИ В ТОМАТЕ

**Филе индейки (грудка) - 800 г, лук репчатый - 2 шт., чеснок - 4-6 зубчиков, картофель - 1 шт., яйцо - 1 шт., хлеб белый - 2 ломтика, молоко - 1/4 стакана, соль по вкусу, масло сливочное - 50-70 г, рис отварной - 1/2 объема мяса, томатная паста - 50 г, сушеный укроп - по вкусу.**

Пропустить через мясорубку мясо, очищенный лук, чеснок, картофель и размоченный в молоке хлеб. Добавить отварной промытый рис, перемешать, еще раз пропустить через мясорубку. Посолить,бить яйцо, снова тщательно вымесить. Сформовать небольшие тефтели, поместив внутрь каждой кусочек замороженного сливочного масла. Выложить тефтели на противень и залить соусом. Отправить в духовку и готовить около 50 мин. при 180 градусах. Приготовить соус: смешать 50 г томатной пасты + 2 ст. л. сметаны, развести 500 мл теплой кипяченой воды. Добавить сушеный укроп по вкусу и 2 зубчика чеснока (целиком). После приготовления тефтелей чеснок выросить.

